

Schalttage (Fastentage) einbauen.

Vorschläge für Schalttage:

Reistag: (ca. 473 kcal)

Morgens 1 Apfel oder 1 Grapefruit

Für Mittags und Abends 100g Reis, am besten Naturreis, in 0,2l Wasser - ohne Salz - dünsten.

Mittags die Hälfte davon mit 2 gedünsteten Tomaten, gewürzt mit Kräutern,.

Abends die zweite Hälfte als Reis - Obst- Salat oder mit Apfelmus (ohne Zucker)

Obsttag (Je nach Sorte - mit Apfel ca. 720 kcal, mit Wassermelone a. 255 Kcal)

1,5kg Obst verschiedener Art, auf drei Mahlzeiten verteilt. Gut kauen!!! Je nach Jahreszeit auch nur einen Melonen-Tag oder einen Erdbeer-Tag.

Frischkosttag (ca. 640kcal)

Morgens Obst, Obstsalat oder ein kleines Birchermüsli.

Mittags Rohkostplatte oder Salatplatte (z.B. mit einer Karotte, einer halben Gurke, einer Portion Roter Rüben)

Abends: kleine Rohkostplatte mit einigen Nüsse und Samen.

Milchtag (ca. 755 Kcal)

1,5l Buttermilch (eventuell mit frisch gepreßtem Fruchtsaft "Würzen". Dieses in fünf Portionen aufteilen:

Eine andere Form - 5 mal die gleiche Menge Magerjoghurt.

Kartoffeltag (ca. 413 Kcal)

Morgens 1 Stück Obst (Apfel)

Mittags 300g Kartoffel in der Schale, gewürzt mit Kümmel und Majoran, ohne Salz, mit 2 Tomaten, 1 kleine Salzgurke oder Blattsalat. Eventuell 50g Hüttenkäse.

Abends 300g Backkartoffel (ohne fett) mit 2 frischen Tomaten und Zwiebelringen. Eventuell 50g Magertopfen

Frischtag (ca. 310 kcal)

möglich mit Hecht, Heilbutt oder Seelachs)

Morgens 1 stück Obst

Mittags 200g Fisch, gegrillt oder gedünstet, mit 150g Gemüse, Salat, Kartoffel oder Naturreis.

Abends dasselbe wie Mittags, gewürzt mit Zitrone und Kräutern.

Für diese Schalttage gilt GENÜGEND TRINKEN!! Ca. 3-4 Liter pro Tag! Immer ohne Salz, Fett, Zucker und Mehl! Würzen mit Kräutern und Bewegung in der Natur.

Trinktag (ca. 300kcal)

Viel Flüssigkeit in Form von Kräutertees und Wasser, eventuell verdünnter Apfelessig, 1 Glas Obstsaft und 1 Glas Gemüsesaft.

Mittags eine Basenbrühe. (Suppe aus Wurzelgemüse - ohne Einlage)