

die Entlastungstage

Folgendes sollten Sie bei den Entlastungstagen vermeiden:

- Alkohol * Kaffee * Schwarzen und Grünen Tee* Zucken & Co *
Weißmehrproukte* Nikotin * Fleisch * Fisch* Wurst

Rezeptvorschläge

Obsttag

Obst „satt“ verschiedener Art, auch Beerenobst auf drei Mahlzeiten verteilt

Reistag

3x 20-50 g Reis, ohne Salz, nur mit Wasser gekocht; früh und abends mit gedünsteten

Äpfeln oder Apfelmus ohne Zucker; mittags mit 2 gedünsteten Tomaten, gewürzt mit Kräutern

Rohkosttag

Früh: Obst, Obstsalat oder Bircher Müsli oder andere Müsli

Mittags: Rohkostplatte (geraspeltes Wurzelgemüse, Sauerkraut)

Abends: Rohkostplatte (Blattsalate)

Achtung! Bitte Salatsauce aus Öl, Zitronen, Gewürzen (frische Kräuter) verwenden!

Wenig und einfach Essen

Früh : Tee, Obst, Müsli oder Joghurt oder Knäckebrot mit Honig

Mittags: z.B. Pellkartoffel mit Kräuterquark oder Gemüsesuppe

Nachmittags: getrocknete Aprikose, Pflaume, Dattel etc

Abends: Gemüse dünsten oder Knäckebrot oder Suppe

Entlastungstage sind auch Fastentage! Bitte reichlich Trinken!

Entlasten heißt: Nahrungsaufnahme reduzieren, aber auch „seelischen Ballast“ abwerfen, Hektik abbauen, Spannung loslassen, zu sich kommen etc.

Ein paar Gedanken am Abend können helfen, die Fastenwoche einzuleiten!

Ich habe mich zum Fasten entschlossen – Ich weiß, dass ich es kann auf meinen Kaffee oder meine Zigarette oder mein Gläschen Rotwein.... zu verzichten! Ich habe Zeit für mich!

Alles was ich brauche ist da: Ein warmes Zimmer, Säfte, Wasser.....- und die gut gefüllte Speisekammer in mir selbst.

Ich bin neugierig! Ich bin voller Vertrauen! Meine Natur wird mich führen, auf diese werde ich mich verlassen!

Lassen Sie sich inspirieren. Freuen Sie sich auf unsere gemeinsamen Fastentage!

Sigrid Magnus

Leipzig, d. 01.01.2020