7-TAGE

Basenfastenplan

Basenfasten & Déesse:
GROSSPUTZ FÜR DEN ORGANISMUS!

Mit einer schonenden Basenfasten-Kur geben Sie dem Organismus die Möglichkeit zum Grossputz – ohne sich hungrig und schlapp zu fühlen. Das Ergebnis ist mehr Energie und weniger Gewicht! Drei bis fünf kleine Mahlzeiten sind beim Basenfasten pro Tag erlaubt. Ziel ist es, während der Fastentage alle Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen, die den Körper „sauer" machen.

⇨ DAS DÜRFEN SIE ZU SICH NEHMEN:
Obst, Gemüse, Kräutertee und Wasser.

⇨ DAS SOLLTEN SIE WÄHREND DER KUR VOM SPEISEPLAN STREICHEN:
Fleisch-, Wurst- und Milchprodukte, Fisch, Süssigkeiten, Teigwaren, Kaffee und Alkohol

Gut zu wissen: Essen Sie Obst und Rohkost nur bis 14 Uhr. Danach ist es schwer verdaulich. Nehmen Sie die letzte Mahlzeit am Abend idealerweise vor 18 Uhr zu sich. Damit entlasten Sie die Stoffwechselprozesse der Leber. Achten Sie darauf, dass Sie während Ihrem Basenfasten-Programm das Obst nach Möglichkeit immer zuerst schälen sollten.

Getränke: Während der Kur ist es wichtig, die Nieren bei der Arbeit zu unterstützen. **Trinken Sie täglich, über den Tag verteilt (auch zwischen den Mahlzeiten) zusätzlich zum Kräutertee 1,5 - 2 Liter stilles Wasser!** Mineralwasser mit Kohlensäure kann der Körper schlechter verwerten.

Nahrungsergänzung: Mineral Plus jeweils 20 - 30 Minuten vor dem Essen einnehmen.

Kur-Ende: Gewöhnen Sie Ihren Organismus langsam wieder an normale Kost, nehmen Sie sich dafür eine Woche Zeit, und integrieren Sie erst nach und nach Milch, Fleisch und Fisch in Ihren Speiseplan. Versuchen Sie, sich auch nach der Kur öfter mal eine Mahlzeit nur aus Gemüse zusammenzustellen.

Viel Erfolg mit dem 7-Tage Basenfastenplan & der Unterstützung durch Déesse!

HINWEIS ZU CHLORELLA STANDARD/ CHLORELLA EFFECT
Diese können morgens gesamt wie angegeben oder 2-3x täglich auf den Tag verteilt genommen werden.

Tag 1

FRÜHSTÜCK
- 1 Banane in Scheiben schneiden, einen halben Apfel in dünne Scheiben schneiden, den Saft einer ½ Zitrone darüber giessen
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella effect
- 1 Kapsel C.G.F. plus

ZWISCHENMAHLZEIT
- 1 Apfel oder 1 Banane
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN
- 1 Portion Feldsalat mit frischen Champignons und Karotten-Salat (Im Sommer empfiehlt sich statt Feldsalat Rucola)

DESSERT
- 3-4 Mandeln oder 2-3 getrocknete Feigen oder Datteln

ZWISCHENMAHLZEIT
- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen
- Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven

ABENDESSEN
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- 3 Pellkartoffeln mit Avocadocreme oder eine Gemüsebrühe evtl. mit Lauch

Heute ein Vollbad mit unserem Basischen Bad mit Fango geniessen!

Tag 2

FRÜHSTÜCK
- Frisch gepresster Saft aus Äpfeln und Karotten oder Saft aus dem Reformhaus
  Alternative: Frisch zubereiteter Obstsalat
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella effect
- 1 Kapsel C.G.F. plus

ZWISCHENMAHLZEIT
- 1 Kiwi
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN
- 1 Portion Feldsalat mit frischen Walnüssen oder gehobelten Mandeln und Rote-Beete-Lauchgemüse
  Alternativen: 1 Blattsalat der Saison; wenn Sie nur Salat essen, darf die Portion auch grösser sein

DESSERT
- 3-4 Mandeln oder getrocknete Mangos

ZWISCHENMAHLZEIT:
- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen
- Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven

ABENDESSEN
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- Bunte Gemüsesuppe
  Alternative: 3 Pellkartoffeln evtl. mit Rucolapesto oder Avocadocreme

Heute ein Fussbad mit unserem Basischen Bad mit Fango geniessen!

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Tag 3

FRÜHSTÜCK

- Frisch gepresster Saft aus Kiwi, Birnen und Ananas oder Saft aus dem Reformhaus. Alternative: 1 Obstsalat mit Banane, Kiwi und Mango mit ein paar Tropfen Zitronensaft
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella effect
- 1 Kapsel C.G.F. plus

ZWISCHENMAHLZEIT

- 1 Banane oder Apfel (süss)
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN

- Die erste Hälfte (die zweite Hälfte kommt dann am Tag 4) des Rote-Bete-Salat mit Fenchel oder Kartoffel
- Gemüse mit Tomaten
  Alternativen: Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse

DESSERT

- 3-4 Mandeln oder 2-3 getrocknete Ananasringe

ZWISCHENMAHLZEIT

- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen
- Wenn das nicht reicht:
  2-3 Mandeln oder Oliven

ABENDESSEN

- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- Kartoffelcreme- oder Brokkolicreme- oder Pastinakencremesuppe (würfeln, in Gemüsebrühe kochen und pürieren)

Heute vor dem Duschen eine Körperabreibung mit dem Basischen Bad mit Fango. Dazu das Badepulver auf den Duschhandschuhen mit etwas Wasser verteilen,
zwischen den Händen reiben und den Körper damit sanft abreiben. Die Beine ab dem Knie nach unten zu den Fusssohlen. Ab dem Knie nach oben zum Körper. Die Arme von der Achsel runter zu den Händen.

Tag 4

FRÜHSTÜCK

- 1 frisch gepresster Apfel-Birnen-Saft
  Alternative: Für Hungrige ein basisches, zuckerfreies Müsli
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella effect
- 1 Kapsel C.G.F. plus

ZWISCHENMAHLZEIT

- 1 Apfel oder 1 Paprika
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN

- Kartoffelsalat mit Gurken und Dill und die zweite Hälfte des gestrigen Salats
  Alternativen: Salat nach Wahl und Lust auf Warmes? Lösen Sie einen Gemüsebrühwürfel in kochendem Wasser auf

DESSERT

- 3-4 Mandeln oder 2-3 getrocknete Feigen

ZWISCHENMAHLZEIT:

- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen
- Wenn das nicht reicht:
  2-3 Mandeln oder Oliven

ABENDESSEN

- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- Gemüsebrühe für Eilige mit Kohlrabi (oder Saisongemüse) und Petersilie

Heute ein Vollbad mit unserem Basischen Bad mit Fango geniessen!

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Tag 5

FRÜHSTÜCK
- Basisches Müsli oder 1 zerdrückte Banane mit Zitronensaft und einem TL Mandelmus
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella effect
- 1 Kapsel C.G.F. plus

ZWISCHENMAHLZEIT
- 1 Karotte oder je nach Saison eine halbe Gurke
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN
- Blattsalat mit frischen Sprossen, Rote Beete aus dem Glas
  Alternativen: Wenn Sie Rote Beete nicht mögen, können Sie auch Sellerie aus dem Glas nehmen.

DESSERT
- 3-4 Walnüsse oder getrocknete Feigen

ZWISCHENMAHLZEIT
- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen
- Wenn das nicht reicht:
  2-3 Mandeln oder Oliven

ABENDESSEN
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- Frisch zubereitete Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison

Heute ein Handbad mit unserem Basischen Bad mit Fango geniessen!

Tag 6

FRÜHSTÜCK
- Basisches Müsli mit Obst der Saison
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella effect
- 1 Kapsel C.G.F. plus

ZWISCHENMAHLZEIT
- 1 Apfel oder 1 Birne
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN
- Feldsalat mit Avocado und Tomaten
  Alternative: Selleriesalat aus dem Glas

DESSERT
- 2-3 getrockene Ananasringe oder 3-4 Cashews

ZWISCHENMAHLZEIT
- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen
- Wenn das nicht reicht:
  2-3 Mandeln oder Oliven

ABENDESSEN
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- Gemüsebrühe mit Karotten und frischen Kräutern

Heute ein Fussbad mit unserem Basischen Bad mit Fango geniessen!

TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Tag 7

FRÜHSTÜCK

- Früchte-Kokos-Shake
- 9 Tabletten Chlorella Standard oder 3 Kapseln Chlorella *effect*
- 1 Kapsel C.G.F.plus

ZWISCHENMAHLZEIT

- 3-4 getrocknete Apfelringe
- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren

MITTAGESSEN

- Karotten-Kartoffel-Salat
  Alternative: Brokkolisalat mit gehobelten Mandeln

DESSERT

- 3-4 Mandeln oder 2-3 getrocknete Aprikosen

ZWISCHENMAHLZEIT

- Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange trinken, dazu 1 TL Kräutertee mit 200 ml Wasser aufbrühen.
- Wenn das nicht reicht:
  2-3 Mandeln oder Oliven.

ABENDESSEN

- 1 gestrichener TL Mineral plus in ein Glas Wasser einrühren
- Gemüsebrühe mit Brokkoli
  Alternativen: Restlich gekochten Brokkoli von Mittags pürieren, erwärmen und eine Brokkolicremesuppe zubereiten.

Heute ein Fussbad mit unserem Basischen Bad mit Fango geniessen!

Rezeptvorschläge Frühstück

FRISCH GEPRESSTER SAFT

Zutaten für 1 Person:
2 Karotten
2 mittelgrosse Äpfel
5 Mandeln oder Walnüsse

Zubereitung:
Alle Zutaten grob zerkleinern und entsaften.

OBSTSALAT

Zutaten für 1 Person:
1 Banane
1/2 Apfel
oder anderes Obst der Saison: z.B.
1/2 reife Flugananas oder
250 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, etc).
Es können auch 2 Obstsorten gemischt werden.

Zubereitung:
Obst waschen, zerkleinern und mischen

BASISCHES MÜSLI

Zutaten für 1 Person:
1 Banane
1 Apfel oder anderes Obst der Saison
Zitronensaft
2 EL Mandelblättchen
2 TL geschrotete Leinsamen
oder 2 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:
Banane zerdrücken, Apfel reiben oder anderes Obst dazu geben. Die Mandelblättchen zusammen mit dem Leinsamen oder Sonnenblumenkernen untermengen. Mit Zitronensaft mischen.

FRÜCHTE-KOKOS-SHAKE MIT GESCHÄLTER HANFSAAT ODER CHIASAAT

Zutaten für 1 Person:

- 1 Banane
- 2 EL geschälte rohe Hanfsaat oder Chiasaat (mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren)
- 3 EL Kokosmus
- Trauben- Apfel- oder Birnensaft und 1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung:
Alles zusammen im Mixer pürieren und langsam trinken.

Rezeptvorschläge Mittag

NÜSSLISALAT MIT CHAMPIGNONS

120 g Nüsslisalat
2 frische Champignons
1 kleine rote Zwiebel
gehobelte Mandeln oder Walnusskerne
etwas Gartenkresse oder Schnittlauch

Zubereitung:
Salat waschen, Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel klein hacken, mit Salatdressing mischen.

BLATTSALAT

100 g Blattsalat nach Wahl
eine Handvoll Sprossen
1/2 kleine Frühlingszwiebel
Schnittlauch

Zubereitung:
Salat waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel sowie Schnittlauch waschen und schneiden. Zutaten mit dem Dressing mischen.

SALATDRESSING

2 EL Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone
1 kleine Prise Kräutersalz
gemischter Pfeffer
1 TL Sesamsaat
1/2 Lauchzwiebel
etwas frische Petersilie

Zubereitung:
Lauchzwiebel und Petersilie klein schneiden, alle Zutaten mischen, verrühren und erst kurz vor dem Essen unter den Salat heben.

BASISCHER GEMÜSEEINTOPF

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 300 g Kartoffeln, gewürfelt
- 300 g Karotten, in Scheiben
- ½ Kopf Wirsing oder Weisskohl (400 g) in Stücke schneiden
- ½ Knolle Sellerie (200 g), gewürfelt
- 1 Stange Lauch, in Scheiben
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Oliven- oder Kokosöl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Prise Majoran und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse mit Öl andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Petersilie am Schluss darüber streuen.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

(ideal zu einem Salat)
Zutaten für 2 Personen:

- 10 grosse Champignons
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Oliven- oder Kokosöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Salz und etwas Pfeffer

Zubereitung:
Von Champignons mit möglichst grossen Köpfen die Stiele entfernen. Die fein gehackt Knoblauchzehen, Schalotten und Champignonstiele in Öl andünsten. Würzen und die Champignonköpfe mit dieser Masse füllen und im heissen Ofen 10 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Rezeptvorschläge Mittag

SELLERIE PROVENÇALE

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Stangensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- Oliven- oder Kokosöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Selleriestangen in Salzwasser kochen. Zwischenzeitlich die Knoblauchzehen pressen. In einem Topf den Knoblauch im Oliven- oder Kokosöl andünsten und die Tomaten zufügen. 15 bis 20 Minuten kochen lassen, dann den gut abgetropften, in Stücke geschnittenen Sellerie zufügen. Bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

KAROTTENSUPPE

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- 400 g Karotten, in Scheiben
- 100 ml Rahm
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:
Die gehackten Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten. Die Karotten zugeben und kurz weiterschmoren. Anschliessend Gemüsebrühe hinzugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten garen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Den Rahm und die restliche Gemüsebrühe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.

BASISCHES OFENGEMÜSE

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Zucchini
- 200 g Auberginen
- 200 g festkochende Kartoffeln
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2-3 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Zucchini und Auberginen waschen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch grob hacken. Den Rosmarin waschen und trocknen. Gemüse, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in einer grossen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die Mischung und die Rosmarinzweige in eine feuerfeste Form geben und ca. 30 Minuten garen. Die Rosmarinzweige entfernen und sofort servieren.

Rezeptvorschläge Abend

SUPPE: KLARE BRÜHE BROKKOLI

Zutaten für 2 Portionen
1 Kartoffel mittel
3 Brokkoliröschen
1 Karotte
glatte Petersilie
1/2 l Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:
Kartoffel, Brokkoli sowie Karotte waschen, schälen und zerkleinern. Mit Gemüsebrühe aufgiessen, das Gemüse darin garen. Petersilie zum Schluss dazugeben.

HAUPTGERICHT: LAUCH BRUNOISE

Zutaten für 2 Portionen
3 Stangen Lauch
1 mittelgrosse Karotte
2 EL Raps- oder Olivenöl
1 Tasse Gemüsebrühe
Kräutersalz, weisser Pfeffer, etwas Endoferm Kräutermischung aus dem Reformhaus, (verbessert die Verdaulichkeit von Lauch) (oder 2 Rondellen frischen Ingwer mitkochen und vor dem Servieren wieder entfernen), 2 Pellkartoffeln

Zubereitung:
Lauchstangen waschen und fein schneiden („brunoise"). Karotte schälen bürsten und würfeln. Gemüse im Öl dünsten, mit Gemüsebrühe und Kräutern würzen. Dazu passen Pellkartoffeln.

KARTOFFEL-CURRY

Zutaten für 2 Personen:
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Karotten
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3-6 EL Kokosöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Chilipulver
- 1/2 TL Garam Masala

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:
Die Zwiebeln, die Karotten und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Kokosöl goldbraun braten, gehackten Knoblauch hinzugügen, dann die Kartoffeln und Karotten hinzufügen und weichdünsten. Die Gewürze dazugeben und bei schwacher Temperatur ca. 3 Minuten ziehen lassen.

FENCHELSUPPE

Zutaten für 2 Personen:
1 Fenchelknollen
- 1 kleiner Pastinak
- 1 Karotte
- 1/2 Sellerieknolle
- 1 grosse Kartoffeln
- Petersilie
- hefefreie Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse in Rapsöl dünsten und mit der Gemüsebrühe garen, am Schluss mit dem Mixer pürieren und mit 3 EL kaltgepresstem Olivenöl verfeinern.

GUT ZU WISSEN:
Alle die nur Basenfasten und nicht dabei abnehmen wollen, dürfen sich gerne mit „Basischer Kost“ satt essen. Alle die Abnehmen wollen, sollten sich an die Portionsgrösse halten!

BEIM BASENFASTEN DARF FOLGENDES AUF DEN TELLER:

- ✓ Alle Obstsorten – sofern sie reif sind und gerade Saison haben. Falls nicht bio möglichst schälen.
- ✓ Alle Gemüsesorten der Saison – ausser: Spargel, Rosenkohl, Spinat und Artischocken
- ✓ Alle Blattsalate der Saison
- ✓ Alle essbaren Pilze, auch Trüffel
- ✓ Alle Kräuter und Gewürze
- ✓ Alle frischen Sprossenarten
- ✓ Alle frisch gepressten Säfte - ausser Orangen
- ✓ Alle Trockenfrüchte – bitte nur ungeschwefelte! (Reformhaus)
- ✓ Alle kalt gepressten Öle
- ✓ Alle stillen Wassersorten
- ✓ Folgende Nüsse: Falls nicht bio möglichst schälen.
  Mandeln, frische Walnüsse, Makadamianüsse, Paranüsse, Cashew
- ✓ Samen wie Sesamsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- ✓ Kokosnuss, -flocken, (frische)
- ✓ Erdmandelflocken
- ✓ Algen
- ✓ Himalayasalz
- ✓ Apfelsaftkonzentrat
- ✓ Apfel- oder Birnenkraut

Basenfasten – für ein neues Lebensgefühl!