Einkaufsliste – Basenfasten Plan für 5 Tage

Diese Einkaufsliste unterstützt dich bei der Vorbereitung auf deine 5-tägige Basenfasten Kur.

Gemüse

• Zucchini
• Karotten
• Fenchel
• Brokkoli
• Blumenkohl
• Sellerie
• Rote Bete
• Süßkartoffeln
• Kürbis (z. B. Hokkaido)
• Gurken
• Tomaten
• Paprika
• Lauch
• Blattsalate (z. B. Feldsalat, Rucola, Kopfsalat)

Obst

• Äpfel
• Birnen
• Beeren (frisch oder TK)
• Trauben
• Pfirsiche / Nektarinen (saisonal)
• Zitrusfrüchte (Zitronen, Orangen – in Maßen)
• Banane (für Smoothies)

Kräuter & Gewürze

• Petersilie
• Schnittlauch
• Basilikum
• Koriander
• Minze
• Frischer Ingwer
• Kurkuma (frisch oder gemahlen)
• Rosmarin, Thymian
• Kräutersalz ohne Zusätze
• Pfeffer (in Maßen)
• Zimt (für Kompott)

Fette & Öle

• Olivenöl, kaltgepresst
• Leinöl
• Kokosöl (kleine Menge)

Sonstiges & Trockenvorrat

• Mandeln oder andere Nüsse (kleine Mengen)
• Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
• Leinsamen, geschrotet oder ganz
• Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe

• Kokosflocken (für Toppings)

Getränke

• Stilles Wasser (ggf. Glasflaschen)
• Kräutertee-Mischungen (z. B. Fenchel-Anis-Kümmel, Pfefferminze, Basentee)
• Optional: Gemüsesaft zum Verdünnen