Basenfasten – Einkaufsliste für 7 Tage

Einkaufsliste für deinen Basenfasten Plan (7 Tage)

Tipp: Kaufe möglichst saisonale und regionale Produkte in Bio-Qualität. Passe die Mengen an deinen Haushalt (Personenzahl) an.

Gemüse (für Suppen, Ofengemüse, Pfannen & Eintöpfe):

- Karotten
- Zucchini
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Fenchel
- Kürbis (z. B. Hokkaido)
- Rote Bete
- Pastinaken oder Petersilienwurzel
- Lauch / Porree
- Sellerie (Knolle oder Stange)
- Paprika (rot, gelb oder orange)
- Kohlrabi
- Gurken
- Gemischte Blattsalate (z. B. Feldsalat, Rucola, Pflücksalat)
- Babyspinat oder anderes Blattgrün

Obst (für Frühstück, Snacks & Desserts):

- Äpfel
- Birnen
- Beeren (frisch oder tiefgekühlt, ungezuckert)
- Kiwi
- Trauben
- Saisonales Obst nach Wahl (z. B. Pfirsiche, Nektarinen)
- Zitronen (für Wasser und zum Abschmecken)

Sättigungsbeilagen:

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln

Nüsse, Kerne & Samen (kleine Mengen):

- Mandeln
- Walnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Pflanzliche Öle & Fette:

- Olivenöl (kaltgepresst)
- Leinöl (für kalte Speisen)
- Rapsöl (zum schonenden Garen)

Kräuter & Gewürze:

- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- Getrocknete Kräuter (z. B. italienische Kräutermischung, Thymian, Oregano)
- Mildes Salz in Maßen
- Pfeffer (sparsam verwenden, falls du empfindlich reagierst)
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Kurkuma, Paprika edelsüß, Kreuzkümmel)

Getränke:

- Stillwasser (ausreichend für 2–3 Liter pro Tag)
- Ungesüßte Kräutertees (z. B. Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Brennnessel, Basentee-Mischungen)

Sonstiges & Hilfsmittel:

- Avocado (für einfache Kräuter-Dips)
- Ein wenig Zitronensaft oder Apfelessig zum Abschmecken von Salaten
- ggf. Glasbehälter oder Dosen für vorbereitete Suppen und Ofengemüse
- Notizbuch oder Zettel für dein Basenfasten-Tagebuch und deine persönlichen Anpassungen

Hinweis: Diese Liste ist als Orientierung gedacht. Du kannst Gemüse- und Obstsorten jederzeit durch andere basenfreundliche Alternativen ersetzen, die dir besser schmecken oder gerade verfügbar sind.