

Basenfasten Wochenplan – 7 Tage

Basenfasten Plan für 7 Tage – kompakter Wochenplan

Hinweis: Trinkmenge an allen Tagen 2–3 Liter stilles Wasser und ungesüßte Kräutertees. Passe die Mengen so an, dass du angenehm satt bist, ohne dich zu überessen.

Tag 1 – Einstieg

Morgens: Warmes Wasser (optional mit Zitronenscheibe), Obstsalat aus Apfel, Birne, Beeren, 1 EL Nüsse/Kerne.

Mittags: Gedünstetes Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Brokkoli) mit Kartoffeln, frischen Kräutern.

Abends: Kürbis- oder Gemüsesuppe, kleiner Blattsalat mit Gurke.

Bewegung: 30–45 Minuten Spaziergang in ruhigem Tempo.

Tag 2

Morgens: Basischer Frühstücksbrei aus gedünstetem Obst (z. B. Apfelkompott) mit gehackten Mandeln.

Mittags: Bunter Salatteller (Blattsalat, Paprika, Karottenstreifen) mit gedünstetem Gemüse, 1 TL Olivenöl.

Abends: Ofengemüse (z. B. Kürbis, Rote Bete, Pastinake) mit Kräuterdip auf Avocado-Basis.

Bewegung: 20–30 Minuten leichte Dehnübungen oder Yoga.

Tag 3

Morgens: Obstteller mit Beeren, Apfel, Kiwi, dazu 1 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

Mittags: Gemüsepfanne (z. B. Fenchel, Zucchini, Karotten) mit Kartoffeln, Petersilie.

Abends: Lauch-Kartoffel-Suppe oder klare Gemüsesuppe, kleiner Rohkostteller.

Bewegung: Lockerer Spaziergang, Pausen bewusst einplanen.

Tag 4 – basischer Mittelpunkt

Morgens: Warmes Wasser, danach Obstsalat oder Smoothie aus Obst und etwas Blattgrün (z. B. Babyspinat).

Mittags: Gemischter Rohkostteller (Möhren, Kohlrabi, Gurke, Paprika) mit gedünstetem Gemüse, 1 TL Leinöl.

Abends: Gedünstetes Gemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Karotten) mit Ofenkartoffeln.

Bewegung: 30–45 Minuten Bewegung (z. B. Wandern, Nordic Walking).

Tag 5

Morgens: Obstsalat oder gedünstetes Obst, optional mit gehackten Nüssen.

Mittags: Cremige Gemüsesuppe (z. B. Zucchini, Karotte) mit Kartoffelstückchen, frische Kräuter.

Abends: Großer Blattsalat mit Ofengemüse und Kernen.

Bewegung: Entspannungsübungen (Atemübungen, Meditation, warmes Fußbad).

Tag 6

Morgens: Obstteller, ggf. mit lauwarmem Kompott, 1 EL Mandeln.

Mittags: Gemüse-Eintopf (z. B. mit Kürbis, Sellerie, Fenchel, Karotten) mit Kartoffeln.

Abends: Gedünstetes Gemüse mit Gemüsesuppe oder leichter Salat.

Bewegung: Sanfte Bewegung nach Gefühl (Spaziergang, leichtes Stretching).

Tag 7 – Ausklang

Morgens: Obstfrühstück nach Wahl (möglichst saisonal), 1 EL Nüsse oder Kerne.

Mittags: Bunter Gemüseauflauf (ohne Käse) mit Kräutern, dazu Blattsalat.

Abends: Leichte Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse, kleine Portion Ofenkartoffeln.

Bewegung: Spaziergang, Zeit für Reflexion und Dankbarkeit zum Abschluss der Woche.