

# Die Entlastungstage

## Hinweise

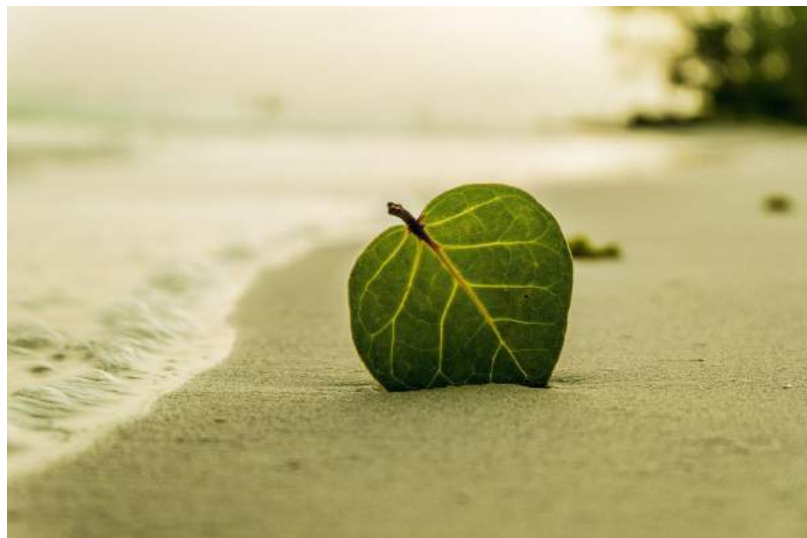
- Empfohlen sind zwei Entlastungstage
- Vermeidung von Kaffee, Alkohol, Nikotin und Süßigkeiten
- Kaffeekonsum und Konsum anregender Tee's einige Tage vor Fastenbeginn reduzieren
- Frischkost-betonte, genussmittel-reduzierte und salzarme Ernährung
- Verzicht auf Fisch, Eier, Geflügel, Fleisch und Wurstwaren
- Zufuhr von 2 - 3 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee

**Entlasten** – das bedeutet nicht nur entlasten von zu viel und zu reichlich und evtl. ungesund essen.

Das Entlasten bedeutet auch entlasten von Stress, Terminen, Verpflichtungen...

Vielleicht kannst du deine Entlastungstage schon nutzen, um dich ein wenig auf die kommende Fastenzeit einzustellen, in dem du dir an diesen Tagen schon eine Auszeit für dich reservierst – z.B. mit einem kleinen Spaziergang, einem entspannenden Bad oder indem du dir ausreichend Zeit für die Vorbereitung deiner Fastenzeit einräumst.

Im Folgenden gebe ich dir ein paar Empfehlungen, wie du die zwei Entlastungstage in Bezug auf das Essen gestalten kannst. Gerne kannst du dir auch einen eigenen Speiseplan zusammenstellen.



# Die Entlastungstage

## 1. Entlastungstag

### Morgens

- Müsli ohne Zucker, etwas Joghurt und frisches Obst (z.B. Apfel, Birnen, Trauben oder Beeren)
- alternativ nur Obst: z. B. Banane, Apfel, Orange kleinschneiden und als Obstsalat anrichten, evtl. mit etwas Joghurt und Leinsamen bzw. Weizenkleie vermischen

### Mittags

- kleiner Rohkostsalat (z.B. Rote-Bete-Frischkostsalat)
- gedünstetes Gemüse (z. B. Möhren, Blumenkohl, Fenchel, Broccoli...) und gedünstete Kartoffeln

### Abends

- Knäckebrot mit Gemüseaufstrich (fertig gekauft im Bioladen oder selbst zubereitet)
- dazu Blattsalat (z.B. Feldsalat)



# Die Entlastungstage

## 2. Entlastungstag = Reistag

Beim Reistag gibt es 3 mal am Tag eine 50g-Portion Vollkornreis, der ohne Zugabe von Salz in reichlich Wasser gekocht wird. Die gesamte Tagesration kann vorgekocht werden und dann auf drei Portionen aufgeteilt werden.

### Grundrezept

450 ml Wasser, 150 g Vollkornreis, 1 Lorbeerblatt

→ den Reis unter fließendem Wasser abspülen, in einen Topf geben, das Lorbeerblatt und das Wasser zugeben, ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen

### Morgens

- Süße Variante: 1 mittelgroßer Apfel, 1 Messerspitze Zimt
- den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in schmale Spalten schneiden.
- Die Apfelspalten in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze weich dünsten, evtl. etwas Wasser zugeben und mit Zimt würzen.
- Alternativ kann man auch ungesüßten Apfelmus verwenden oder den Apfel raspeln und unter den Reis mischen.

### Mittags

- ½ kleine Zwiebel (geschnitten), ca. 250 g Gemüse deiner Wahl (z. B. Spinat, Steckrüben, Rosenkohl, Karotten oder Kürbis), Pfeffer, Knoblauch, 1 EL Basilikum (geschnitten)
- Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Das Gemüse deiner Wahl ebenfalls dünsten und dann mit der Zwiebel vermischen.
- Das Ganze mit frisch gemahlenem Pfeffer und gepressten Knoblauch abschmecken und zum Schluss Basilikum zugeben.

### Abends

- entweder herzhaftere oder süße Variante siehe oben
- Bei der süßen Variante können anstelle des Apfels z. B. auch Beeren unter den Reis gemischt werden.