

7 Tage Basenfastenplan mit Déesse

Basenfasten & Déesse: Grossputz für den Organismus

Mit einer schonenden Basenfasten-Kur geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit zu einem Grossputz – ohne sich hungrig und schlapp zu fühlen.

Ergebnis: Mehr Energie, weniger Gewicht.

Drei bis fünf kleine Mahlzeiten sind beim Basenfasten pro Tag erlaubt. Alternativen zu den vorgeschlagenen Mahlzeiten finden sie am Schluss des Dokumentes. 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, Milchprodukte, Fisch, Süssigkeiten, Teigwaren, Brot, 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.

Getränke: Während der Kur ist es wichtig, die Nieren bei der Arbeit zu unterstützen. Trinken Sie täglich zusätzlich zum Tee 1,5 - 2 Liter stilles Wasser (Mineralwasser mit Kohlensäure kann der Körper schlechter verwerten).

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, Fisch und Alkohol in Ihren Speiseplan. Versuchen Sie, sich auch nach der Kur öfter mal eine Mahlzeit nur aus Gemüse zusammenzustellen.



Viel Erfolg!

Trinken Sie täglich – über den Tag verteilt – 1,5 - 2 Liter stilles Mineralwasser!

Mineral Plus versorgt den Körper mit wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen zur Regulierung des Säure-Basenhaushaltes.

Tag 1:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

1 Banane in Scheiben schneiden, einen Apfel in dünne Scheiben schneiden, den Saft einer ½ Zitrone darüber giessen
 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)
 und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit: 1 Frucht, z.B. Apfel, Banane oder Birne

Mittagessen:

1 Portion Nüsslisalat mit frischen Champignons und Karotten-Salat
 Tipp: Im Sommer empfiehlt sich statt Feldsalat Rucola
 Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Feigen oder Datteln

Zwischenmahlzeit: 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven.

Abendessen:

3 Pellkartoffeln mit Avocadocreame oder eine Gemüsebrühe evtl. mit Lauch.

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Geniessen Sie heute ein Vollbad mit dem Basischen Bad mit Fango!



Tag 2:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

Frisch gepresster Saft aus Äpfeln und Karotten

Alternative: Frisch zubereiteter Obstsalat

1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange

3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)

und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit:

1 Frucht, z.B. Banane, Apfel oder Kiwi

Mittagessen:

1 Portion Nüsslisalat mit frischen Walnüssen und Lauchgemüse oder Gemüse-

teller mit Kartoffeln und Lauch. *Alternativen:* Blattsalat nach Saison

Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Mangos

Zwischenmahlzeit:

1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange

Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven.

Abendessen:

Bunte Gemüsesuppe

Alternative: 3 Pellkartoffeln evtl. mit Rucolapesto oder Avocadocreme

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Geniessen Sie heute ein Fussbad mit dem Basischen Bad mit Fango!

Tag 3:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

Frisch gepresster Saft aus Kiwi, Birnen und Orangen

Alternative: ½ Ananas oder 1 Obstsalat mit Banane, Kiwi und Mango

1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange

3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)

und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit:

1 Banane

Mittagessen:

Karotten-Lauch-Salat und Fenchel-Kartoffel

Alternativen: Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse

Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Ananas

Zwischenmahlzeit:

1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange

Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven

Abendessen:

Kartoffelcremesuppe (Kartoffel würfeln in Gemüsebrühe kochen und pürieren)

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Geniessen Sie heute ein Vollbad mit dem Basischen Bad mit Fango!

Tag 4:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

1 frisch gepresster Apfel-Birnen-Saft
Alternative: Für Hungrige ein basisches, zuckerfreies Müsli
 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)
 und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit: 1 Apfel oder 1 Peperoni

Mittagessen:

Kartoffelsalat mit Gurken und Dill und Karotten-Lauch-Salat
Alternativen: Salat nach Wahl
 Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Feigen

Zwischenmahlzeit: 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven.

Abendessen:

Gemüsebrühe mit Kohlrabi und Petersilie

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Verwöhnen Sie sich heute vor dem Duschen mit einer Körperabreibung mit dem Basischen Bad mit Fango. Dazu das Basische Bad 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 ab der Achsel runter zu den Händen.

Tag 5:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

Basisches Müsli oder 1 zerdrückte Banane mit Zitronensaft und einem Teelöffel Mandelmus
 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)
 und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit: 1 Banane oder 1 Karotte

Mittagessen:

Blattsalat mit frischen Sprossen, Sellerie-Salat
Alternative: Karotten-Salat
 Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Feigen.

Zwischenmahlzeit: 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven.

Abendessen:

Frisch zubereitete Gemüsesuppe mit Gemüse der Saison.

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Geniessen Sie heute ein Handbad mit dem Basischen Bad mit Fango!

Tag 6:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

Basisches Müsli mit Obst der Saison.
 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)
 und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit: 1 Orange oder 1 Birne

Mittagessen:

Nüsslisalat mit Avocado und Tomaten,
Alternative: Selleriesalat
 Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Feigen

Zwischenmahlzeit: 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven.

Abendessen:

Gemüsebrühe mit Karotten und frischen Kräutern.

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Geniessen Sie heute ein Fussbad mit dem Basischen Bad mit Fango!

Tag 7:

Direkt nach dem Aufstehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Frühstück:

Bunter Obstsalat
Alternative: 1 Banane und 1 Kiwi fein schneiden, dazu gehobelte Mandeln
 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 3 Kapseln Chlorella effect (oder 9 Presslinge Chlorella Standard)
 und 1 Kapsel C.G.F. plus

Zwischenmahlzeit: Einige getrocknete Apfelringe

Mittagessen:

Karotten-Kartoffel-Salat mit Sonnenblumenkernen
Alternative: Brokkolisalat mit gehobelten Mandeln
 Dessert: 3-4 Mandeln oder getrocknete Aprikosen

Zwischenmahlzeit: 1 grosse Tasse Perfect Harmony Kräutertee Lemon oder Orange
 Wenn das nicht reicht: 2-3 Mandeln oder Oliven.

Abendessen:

Gemüsebrühe mit Brokkoli

Vor dem Schlafen gehen:

1 gestrichener Teelöffel Mineral plus mit einem Glas Wasser einnehmen.

Geniessen Sie heute ein Fussbad mit dem Basischen Bad mit Fango!

Rezeptvorschläge Frühstück

Frisch gepresster Saft

Zutaten für 1 Person:

- 2 Karotten
- 2 mittelgrosse Äpfel
- 5 Mandeln oder Walnüsse

Zubereitung: Karotten und Äpfel grob zerkleinern und entsaften.

Obst aus biologischem Anbau muss nicht geschält werden! Nüsse zerkleinern und darüber streuen.

Obstsalat

Zutaten für 1 Person:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- oder anderes Obst der Saison: z.B. 1/2 reife Ananas oder 2 Pfirsiche oder 4 Aprikosen oder 250 g Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, etc).

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
- Saft von 1 Orange und 2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung: Alles zusammen im Mixer pürieren und langsam trinken.



Rezeptvorschläge Mittagessen

Nüsslisalat mit Champignons

Zutaten für 1 Person:

- 120 Gramm 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

Zutaten für 1 Person:

- 100 Gramm Blattsalat nach Wahl
- eine Handvoll Sprossen
- ½ kleine Frühlingszwiebel
- Schnittlauch

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

Salatdressing

Zutaten für 1 Person:

- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- 1 kleine Prise Kräutersalz, gemischter Pfeffer
- 1 TL Sesamsaat
- ½ Lauchzwiebel
- frische Petersilie

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

Basischer Gemüse Eintopf

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
- 3 Zwiebeln, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Prise Majoran und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebeln in Olivenöl anschmoren, mit Gemüsebrühe ablöschen und Gemüse begeben, 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
- Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Sellerie Provençale

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Stangensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Selleriestangen in Salzwasser kochen. Zwischenzeitlich die Zwiebeln hacken, die Tomaten fein würfeln und die Knoblauchzehen pressen. In einem Topf die Zwiebeln im Olivenöl andünsten. Sobald sie leicht gebräunt sind, den Knoblauch 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.

Basisches Ofengemüse

Zutaten für 2 Personen:

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

Zubereitung: Den Backofen auf 200°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 Spalten schneiden. Den Knoblauch grob hacken. Den Rosmarin waschen und trocknen. Gemüse, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Kristallsalz und Pfeffer gut vermischen. Die Mischung und die Rosmarinzweige in eine feuerfeste Form geben. Das Gemüse im Backofen (Mitte, Umluft I 80 °C) ca. 30 Minuten garen. Die Rosmarinzweige entfernen und sofort servieren.

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.

Rezeptvorschläge Abend

Klare Brühe Brokkoli

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Kartoffel mittel
- 3 Brokkoliröschen
- 1 Karotte
- 1 Schalotte
- glatte Petersilie
- 1/2 L Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung: Kartoffel, Brokkoli sowie Karotte waschen, schälen und zerkleinern. Schalotte schälen und in Streifen schneiden und in 2 EL Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgiessen, das Gemüse darin garen. Petersilie zum Schluss dazu geben.

Basische Kohlrabicremesuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 300 ml Gemüsebrühe (hefefrei)
- 100ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Kohlrabi
- 1 kleine Kartoffel
- Kristallsalz, ev. frisch geraffelter Ingwer

Zubereitung: Den Kohlrabi und die Kartoffel schälen, schneiden und andünsten. Gemüsebrühe dazugießen, mit Kristallsalz abschmecken und aufkochen, dann alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen und zuletzt mit der Kokosmilch vermischen und nach Wunsch mit dem Mixer fein pürieren.

Lauch „Brunoise“

Zutaten für 2 Personen:

- 3 Stangen Lauch
- 1 mittelgrosse Karotte
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Kräutersalz, weisser Pfeffer
- 2 Pellkartoffeln



Zubereitung: Lauchstangen waschen und fein würfeln („Brunoise“). Karotte 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
- 2 Zwiebeln
- 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 1-2 cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Kokosöl goldbraun braten, 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 Zwiebel
- ½ Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 beliebig grosses Stück Sellerieknolle
- 1 grosse Kartoffeln
- Petersilie
- hefefreie Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer



Zubereitung: Zwiebel und Lauch in Rapsöl dünsten und gesamtes Gemüse begeben und mit der Gemüsebrühe garen, am Schluss mit dem Mixer pürieren und mit 3 EL kaltgepresstem Oel 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 Portionengrösse halten!

Beim Basenfasten darf Folgendes auf den Teller:

- ✓ Alle Obst- und Gemüsesorten – sofern sie reif sind und gerade Saison haben
- ✓ Alle Gemüsesorten der Saison – ausser: Spargel, Rosenkohl und Artischocken
- ✓ Alle Blattsalate
- ✓ Alle frisch gepressten Säfte, auch Obst-Gemüse-Saftmischungen
- ✓ Mandeln, frische Walnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Pistazien
- ✓ Samen wie Sesamsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Ölsaatenmischung
- ✓ Alle essbaren Pilze, auch Trüffel
- ✓ Alle Kräuter und Gewürze
- ✓ Alle frischen Sprossenarten
- ✓ Alle Trockenfrüchte – bitte nur ungeschwefelte
- ✓ Alle kalt gepressten Öle
- ✓ Stilles Wasser
- ✓ Kokosnuss, -flocken, (frische)
- ✓ Algen
- ✓ Sesamsalz
- ✓ Birnendicksaft



Tipps für die 2te Woche:

Fügen Sie etwas Eiweiss dem Mittagessen bei, z.B. 1 Ei, 100 g Geflügel, Kalb, Fisch oder Ziegenkäse. Essen zu der Suppe am Abend einige Darvida's oder Blevita's.

Die folgenden Wochen machen Sie regelmässig einen basischen Tag pro Woche, um den Körper in Form zu halten.

Bei Bedarf können Sie jederzeit wieder eine basische Fastenwoche machen.

Basisches Bad: um das Gleichgewicht des Säure-Basenhaushaltes zu erhalten, gönnen Sie sich 2 mal pro Woche ein Basisches Bad.