



**GEMEINSAM  
FASTEN.**  
Für das Recht  
auf Nahrung.

## Ernährungsplan der Fastenperiode

### Nahrungsabbau

	Nicht mehr essen / trinken:
4 Tage vorher	Fleisch – Fisch- Eier - Alkohol
3 Tage vorher	Milchprodukte – Zucker – Kaffee, Schwarztee
2 Tage vorher	Getreide – Hülsenfrüchte – Tofu - Ölsamen
1 Tag vorher	Rohes Gemüse – Salate – eingeweichte Trockenfrüchte Essen Sie an diesem Tag 1,5 kg verschiedene Früchte, roh oder gekocht, gut kauen. Am Abend oder am nächsten Morgen erfolgt die Darmentleerung.

### Während dem Fasten

#### Jeden Tag trinken, trinken und trinken!

2,5 dl Fruchtsaft + 2,5 dl Gemüsesaft + bei Bedarf 2,5 dl Getreidesud  
Frucht- und Kräutertees nach Belieben + 1 Kaffeelöffel Honig

### Nahrungsaufbau

	Wieder essen / trinken:
1 Tag nachher	Fruchttag: 1,5 kg verschiedene Früchte, roh oder gekocht, aufgeteilt in drei Mahlzeiten, gut kauen.
2 Tage nachher	Rohes Gemüse – Salate – eingeweichte Trockenfrüchte
3 Tage nachher	Getreide – Hülsenfrüchte – Tofu - Ölsamen
4 Tage nachher	Milchprodukte – Zucker – Kaffee - Schwarztee
5 Tage nachher	Fleisch – Fisch – Eier- mit anderen Worten, alles darf wieder gegessen werden, achten Sie gut auf die Sättigungszeichen

Der Abbau resp. Aufbau erfolgt nach dem Modell der Nahrungsmittelpyramide (siehe Rückseite)



Die Lebensmittelpyramide bildet eine ausgewogene Ernährung ab. Nahrungsmittel aus der Spitze sollten in kleinen Mengen genossen werden, je weiter nach unten umso grosszügiger darf zugegriffen werden.

Der Nahrungsabbau in den Entlastungstagen beginnt von der Spitze der Pyramide her. Ungefähr eine Woche vor dem eigentlichen Fasten werden die Genussmittel (Kaffee, Alkohol, Süssigkeiten, Frittiertes) abgebaut. Ab vier Tagen vorher wird auf Fleisch, Fisch, Eier und Alkohol vollständig verzichtet. Ab drei Tagen vorher auch auf Milchprodukte, Zucker, Kaffee und Schwarztee. Ab zwei Tagen vorher auf Getreide, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Tofu und Ölsamen (Raps, Sonnenblumen, Soja) und am letzten Tag vorher noch auf rohes Gemüse, Salate und eingeweichte Trockenfrüchte.

Der Wiederaufbau erfolgt umgekehrt, von unten nach oben.