



Leichter fasten, besser fühlen

In 5 Tagen mehr Energie & Wohlbefinden

# Wohlfühlen mit Scheinfasten

## In 5 Tagen die Zellreinigung aktivieren und sich jünger fühlen

Möchten Sie in 5 Tagen etwas für Ihre Gesundheit tun? Das geht ganz einfach mit unserer Anleitung für alltags-taugliches Scheinfasten, mit der Sie Ihrem Körper eine Pause gönnen und neue Kraft gewinnen. Beim Scheinfasten isst man regelmäßig, aber nur nährstoffreiche, leichte Lebensmittel. So gelangt der Körper in den gesunden Fastenmodus, in dem Reparaturprozesse aktiviert werden.

### So läuft das Scheinfasten ab:

Täglich sind zwischen **800 und 1.100 Kilokalorien erlaubt**. Dabei kommt es auf die richtige Auswahl an nährstoffreichen Lebensmitteln an.

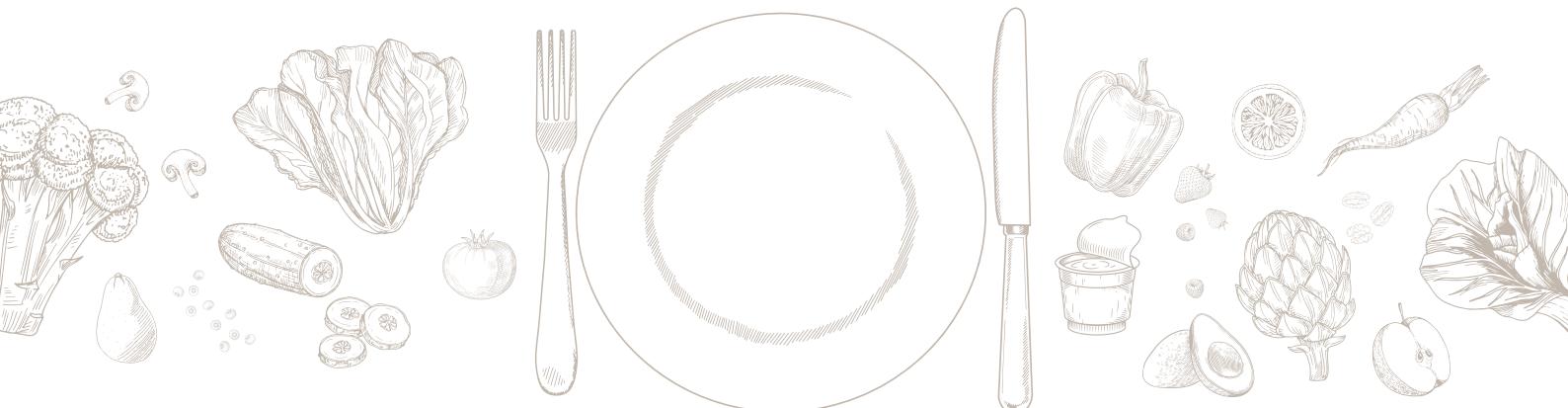
Etwa eine Hälfte der verzehrten Kalorien besteht aus **komplexen Kohlenhydraten** und die andere Hälfte aus **gesunden Fetten**. Der Eiweißanteil ist gering.

Fünf Tage lang essen Sie regelmäßig, aber nach festen Vorgaben mit **reduzierter Kalorienzufuhr** und rein pflanzlich.

Es ist wichtig, dass Sie sich an die in Studien ermittelten **Vorgaben** halten. Zu viele Kalorien oder Eiweiße bremsen die Fastenreaktion.

Entscheidend ist die ausreichende Versorgung mit **Mikronährstoffen**, damit Stoffwechselprozesse ungehindert ablaufen können.

Für nachhaltige Erfolge empfehlen Experten **zwei bis vier 5-tägige Fastencyklen pro Jahr**.



## Was darf gegessen werden?

### Tag 1: 1.100 kcal

- **Komplexe Kohlenhydrate**  
Gemüse, Salate, Pilze, zuckerarmes Obst
- **Gesunde Fette**  
Walnüsse, Mandeln, Olivenöl etc.
- **1–2 EL LaVita:** Ergänzung mit allen wichtigen Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen)
- **2–4 Tassen ungesüßter Tee**
- Als Snack zwischendurch: **40 g Nüsse**  
Mandeln, Walnüsse, Macadamia, Pekannüsse
- **Wasser** nach Belieben

### Tag 2–5: 800 kcal

- **Komplexe Kohlenhydrate**  
Gemüse, Salate, Pilze, zuckerarmes Obst
- **Gesunde Fette**  
Walnüsse, Mandeln, Olivenöl etc.
- **1–2 EL LaVita:** Ergänzung mit allen wichtigen Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen)
- **1 TL Leinöl** für zusätzliche Omega-3-Fette
- **2–4 Tassen ungesüßter Tee**
- **Wasser** nach Belieben

### Der Tag nach dem Scheinfasten

Gemüse, Früchte, Salate, Pilze, gesunde Fette und Nüsse bilden am Tag nach dem Scheinfasten die Hauptkomponenten des Speiseplans. Überfordern Sie Ihren Darm noch nicht. Sie dürfen wieder mehr essen, aber bleiben Sie bei moderaten, leichten Speisen.



### Geeignete Lebensmittel, um in den Fastenmodus zu gelangen

#### Gute Fette

Avocado, Oliven, Kokosmilch, Olivenöl, Hanfsamen, Pekannüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Nussmus

#### Komplexe Kohlenhydrate

Artischocke, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Gurke, grüne Paprika, Karotten, Salate, Sellerie, Tomaten, Wirsing, Rotkohl, Zucchini, Beeren aller Art, Papaya, Grapefruit, Orange, Kiwi, Apfel



### Das ist tabu

- Zucker
- Einfache Kohlenhydrate
- Tierische Lebensmittel
- Alkohol
- Schwarzer Kaffee kann in Maßen getrunken werden, was die Autophagie anregt.  
(Empfehlung: bis zu 2 Tassen am Tag.)

# Eine „aufgeräumte“ Zelle funktioniert einfach besser.

## Welche Effekte sind nach fünf Tagen zu erwarten?

Auch wenn es nicht das Ziel des Scheinfastens ist, werden Sie etwas Gewicht verlieren. Vor allen Dingen startet der Körper sein Reparatur- und Reinigungsprogramm. Das heißt, Schäden, die in unseren Zellen auftreten, werden behoben. Molekularer Müll, der sich in den Zellen angesammelt hat, wird abtransportiert. Das macht unseren Körper fit für andere Dinge und die meisten fühlen sich nach dem Scheinfasten deutlich fitter und wohler. Vieles spielt sich auf einer molekularen Ebene ab.\*

\*Longo VD, Anderson RM. Nutrition, longevity and disease: From molecular mechanisms to interventions. Cell. 2022.

## Weniger Kalorien, ausreichend Nährstoffe

Während des Scheinfastens essen Sie weniger Kalorien als sonst. Gerade dann sollte Ihre Ernährung also umso reicher an mikronährstoffreichen Lebensmitteln sein. LaVita optimiert Ihre tägliche Ernährung mit allen wichtigen Mikronährstoffen.



## Nach dem Scheinfasten: So geht es weiter

Achten Sie weiterhin auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und darauf, ihn mit einer gesunden Ernährung bestmöglich zu unterstützen. Idealerweise betrachten Sie das Scheinfasten als Startschuss für eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung mit reichlich Gemüse, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Kräutern.

# Scheinfasten

## Leichte Rezepte für 5 Tage



Während des Scheinfastens essen Sie dreimal täglich eine leichte, nährstoffreiche Mahlzeit. Viel trinken nicht vergessen!

### Geeignete Getränke

- Wasser (30 ml/kg Körpergewicht)
- Ungesüßter Früchte-, Roibos- und Kräutertee
- 1–2 Portionen LaVita/Tag



Sie möchten wissen, mit welchen Rezepten Sie Ihren Körper während des Scheinfastens am besten unterstützen? Diese leckeren Grundrezepte sind einfach und schnell zubereitet und machen das Scheinfasten zum Kinderspiel. Orientieren Sie sich an unseren Lebensmittel-Empfehlungen von Seite 3 und tauschen Sie die Zutaten nach Belieben aus.



Frühstück

# Chia – Pudding

## Zutaten für 1 Portion:

- 15 g Chiasamen
- 100 ml ungesüßter Kokosdrink  
Alternativ: Sojadrink
- 1 TL Leinöl
- 1 EL Kokosraspeln, gehackte Walnusskerne oder gehobelte Mandeln
- 100 g Beeren  
(gemischt, frisch oder TK)  
Alternativ: Apfel, Papaya oder Grapefruit
- Optional: etwas Vanille, Minze, ungesüßtes Kakaopulver oder Zimt

1 Die Chiasamen in einer Schüssel oder einem Glas mit Hilfe eines Schneebesens mit Kokosdrink, Leinöl und Nüssen verrühren. Darauf achten, dass alle Samen mit Flüssigkeit umgeben sind.

2 Den Chia-Pudding mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

3 Die Beeren auf dem Chia-Pudding verteilen, nach Belieben mit Vanille, ungesüßtem Kakaopulver oder Zimt verfeinern und genießen.

Pro Portion: 245 kcal, 5 g Eiweiß, 17,5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate



Frühstück

# Kokosjoghurt mit Früchten

## Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Kokosjoghurt (ungesüßt, natur)
- 1 TL Leinöl
- 100 g Beeren (gemischt, frisch oder TK)  
Alternativ: Apfel, Papaya oder Grapefruit
- 1 EL Kokosflocken
- Optional: etwas Vanille, Minze, ungesüßtes Kakaopulver oder Zimt

1

Den Joghurt in eine Schüssel füllen, das Leinöl einröhren und die Beeren und Kokosflocken als Topping darauf verteilen.

2

Nach Belieben etwas Vanille, Minze, Kakaopulver oder Zimt zufügen und genießen.



**Pro Portion:** 235 kcal, 5 g Eiweiß, 17 g Fett, 13,5 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

# Minestrone

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Zucchini
- 150 g rote Paprika
- 100 g Blumenkohl
- 100 g weiße Bohnen
- 40 g Zwiebel
- 25 g Olivenöl (15 g)
- 1 Dose stückige Tomaten 400 ml
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Chiliflocken
- Kräutersalz
- 2 EL gehackte Petersilie

1 Zucchini, Paprika, Blumenkohl klein schneiden, Bohnen abgießen und gut abspülen. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Alles in einem Topf im heißen Olivenöl 2 Minuten andünsten.

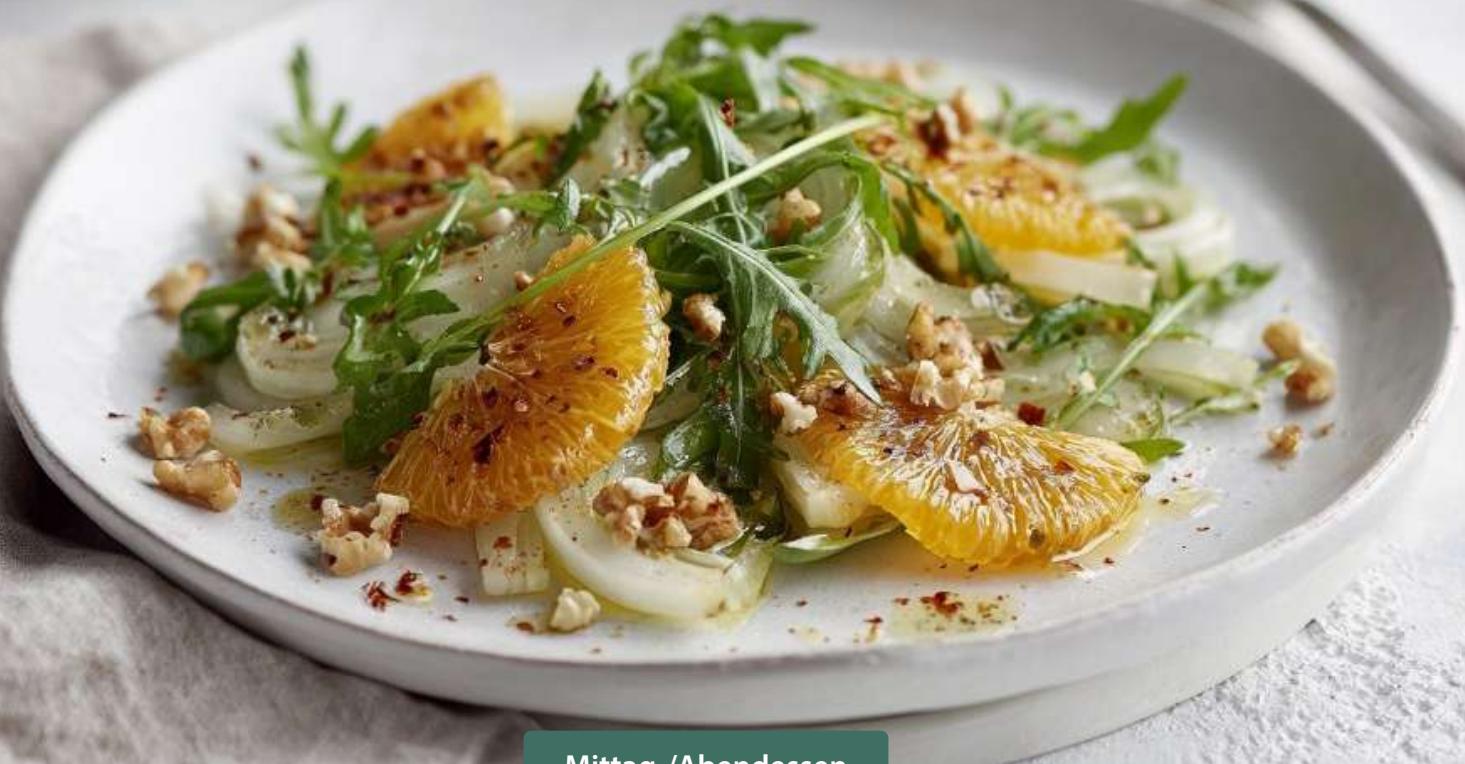
2 Tomaten und Gemüsebrühe zufügen. Mit Chiliflocken und etwas Kräutersalz würzen.

3 Alles 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe in Schälchen anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

**Pro Portion:** 225 kcal, 6,5 g Eiweiß, 14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate



Vervielfachen Sie die Menge und kochen Sie gleich mehrere Portionen vor.



Mittag-/Abendessen

# Orange-Fenchel Salat

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 mittelgroßer Fenchel
- 2 Orangen
- 50 g Rucola
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 EL Olivenöl/Walnussöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- ½ TL milder Senf
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

1

Fenchel waschen, das Grün entfernen, in feine Streifen schneiden. Orangen schälen, filetieren und in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden.

2

Rucola waschen und trocken schleudern.

3

Fenchel, Orangen und Rucola in einer Schüssel mischen.

4

Olivenöl, Balsamicoessig, Senf mit Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben.

5

Auf zwei Tellern anrichten und die Walnüsse darüber streuen.



Pro Portion: 215 kcal, 3,9 g Eiweiß,  
12 g Fett, 25 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

# Grünes Curry

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 150 g Brokkoli
- 100 g grüne Bohnen
- 1 kleine Zwiebel (ca. 70 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 2 TL grüne Currysauce (je nach Geschmack)
- 100 ml leichte Kokosmilch (z. B. 10–12 % Fett)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Oliven- oder Kokosöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Optional: Limettensaft für frische Note
- Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

1

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen waschen und putzen.

2

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Kreuzkümmel kurz anschwitzen. Currysauce hinzufügen und 1 Minute mitrösten, damit die Aromen sich entfalten.

3

Grüne Bohnen und das Gemüse hinzugeben und kurz mit anbraten.

4

Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Kokosmilch unterrühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen.

5

Auf zwei Teller geben und mit einem Spritzer Limettensaft und ggf. Koriander garnieren.



Pro Portion: 180 kcal, 6,2 g Eiweiß, 8,7 g Fett, 20 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

# Ofengemüse mit Sojajoghurt-Dip und Kürbiskernen

## Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Brokkoli
- 150 g Blumenkohl
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 kleine Paprika
- 150 g Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Kürbiskerne

## Für den Dip

- 100 g Sojajoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

1

Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden..

2

Knoblauch klein hacken. Olivenöl in einer Schüssel mit dem Knoblauch und den Kräutern mischen. Das gesamte Gemüse mit der Marinade mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Kürbiskerne dazugeben. Das Ofengemüse bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für ca. 25 Minuten backen.

3

In der Zwischenzeit Sojajoghurt, Zitronensaft und Petersilie zu einem Dip verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Ist das Ofengemüse gar, aus dem Ofen nehmen und warm mit dem Dip genießen.

Pro Portion: 317 kcal, 10,8 g Eiweiß,  
18,8 g Fett, 28,7 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

# Microgreens-Salat mit Kirschtomaten

## Zutaten für 2 Portionen:

- 100g Blattsalatmix
- 100g Brokkoli (Röschen, roh oder kurz blanchiert)
- 6–8 Kirschtomaten
- 120 g Artischockenherzen aus dem Glas (in Wasser, abgetropft)
- 6–8 schwarze Oliven (optional, abgetropft)
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)
- Sprossen oder Kresse zum Garnieren

1 Brokkoli in kleine Röschen schneiden und kurz blanchieren oder roh verwenden. Artischockenherzen in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2 Blattsalat in einer Schüssel mit Brokkoli, Tomaten, Artischocken und Oliven vermengen

3 Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren und über den Salat geben.

4 Mit Sprossen oder Kresse garnieren.

Pro Portion: 120 kcal, 4 g Eiweiß, 6 g Fett, 12 g Kohlenhydrate

# Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.  
Für mehr Energie<sup>1</sup> und eine Unterstützung des Immunsystems.<sup>2</sup>



**LaVita.**  
Das Mikronährstoffkonzentrat.

[lavita.com](http://lavita.com)  
+49 (0)871 / 972 170



<sup>1</sup> **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. <sup>2</sup> **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

## Impressum

Herausgeber:

LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.