



Sanft und ganz
ohne Hungern

5 Tage Scheinfasten

für mehr Energie & junge Zellen

Wohlfühlen mit *Scheinfasten*

In 5 Tagen die Zellreinigung aktivieren und sich jünger fühlen

Möchten Sie in fünf Tagen etwas für Ihre Gesundheit tun? Das geht ganz einfach mit unserer Anleitung für alltagstaugliches 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 Fastenzyklen 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)
- 1 TL Leinöl für zusätzliche Omega-3-Fette
- 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

Gute Proteine

Chiasamen, Walnüsse, Cashewkerne, Pekannüsse, Mandeln, Linsen, Mandeldrink, Kokosjoghurt, Nussmus

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
- Schwarzen Kaffee höchstens in Maßen trinken oder wenn möglich koffeinfreien Kaffee trinken, der den Blutzuckerspiegel weniger beeinflusst.

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

5 Grundrezepte 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-, Roiboos- und Kräutertee
- 1–2 Portionen LaVita/Tag



© puhimec/stock.adobe.com

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

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 gehobelte Mandeln
- Optional: etwas Vanille, Minze, ungesüßtes Kakaopulver oder Zimt

1

Den Joghurt in eine Schüssel füllen, das Leinöl einrühren und die Beeren und Mandeln 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



© Ольга Гарапова/stock.adobe.com

Frühstück

Chia-Pudding

Zutaten für 1 Portion:

- 15 g Chiasamen
- 100 ml ungesüßter Kokosdrink
Alternativ: Mandeldrink
- 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



Mittag-/Abendessen

Rohkostsalat

mit Nüssen

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Rotkohl
- 100 g Möhre (ca. 1 mittelgroße Möhre)
- 1 EL Cashewkerne (10 g)
- 1 TL Sesam (5 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Petersilie oder Koriander
- 2 EL Olivenöl (15 g)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

1

Die äußeren Blätter des Rotkohls und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Kohl in eine Schüssel geben, ¼ TL Salz zufügen und gut mit den Händen durchkneten.

2

Die Möhre ebenfalls in feine Streifen schneiden. Mit Cashews und Sesam sowie in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und Kräutern zum Kohl geben.

3

Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und genießen.



Pro Portion: 281 kcal, 5 g Eiweiß, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Microgreens- Salat

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Handvoll gemischter Salat, z. B. Rucola, Chicorée, Radicchio, Feldsalat, Löwenzahn
- 1 kleine Handvoll Microgreens, z. B. Kresse, Radieschenkresse, Blattgrün von Kohlrabi etc. Alternativ: Grünkohl oder Baby-Spinatblätter
- 100 g Gemüse, z. B. Kirschtomaten, Artischockenherzen aus dem Glas, Zucchini, blanchierter Blumenkohl, Brokkoli
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL heller Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Dazu gibt's:

- 1 Handvoll Oliven (50 g)

1

Den Salat und die Microgreens waschen und auf einen Teller geben. Das Gemüse klein schneiden, zufügen und alles miteinander vermengen.

2

Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



Pro Portion: 272 kcal, 4 g Eiweiß, 25,5 g Fett, 5 g Kohlenhydrate



Microgreens sind Keimlinge, die je nach Pflanzenart zwei bis drei Blätter gebildet haben. Sie gelten als besonders nährstoffreich und sind im Bioladen erhältlich. Sie lassen sich in Töpfen auch leicht selbst auf der Fensterbank ziehen.



© Todd Taulman/stock.adobe.com

Mittag-/Abendessen

Minestrone

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Zucchini (ca. 1 kleine Zucchini)
- 100 g Möhre (ca. 1 mittelgroße Möhre)
- 1 mittelgroße Strauchtomate
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl (15 g)
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

1

Das Gemüse waschen und klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 2 Minuten andünsten. Das Tomatenmark zufügen und so viel Wasser zugießen, bis das Gemüse gerade mit Wasser bedeckt ist.

2

Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und 12–15 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie darüber geben und genießen.



Pro Portion: 228 kcal, 6 g Eiweiß, 16 g Fett, 15 g Kohlenhydrate



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

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und ein stabiles Immunsystem².



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170

LaVita

¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **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.