



IN 5 TAGEN BESSER FÜHLEN

LaVita

Sommerfasten



Mit neuen
Rezepten

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**.

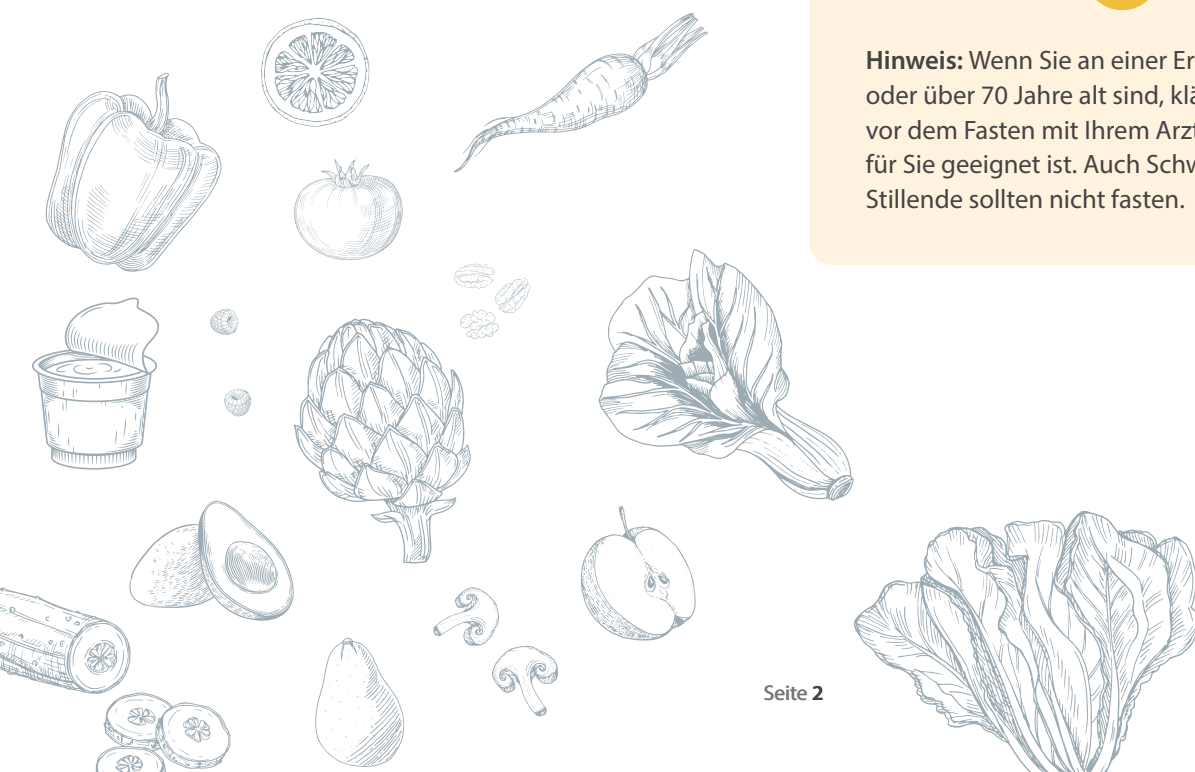
Es ist wichtig, dass Sie sich an die in Studien ermittelten **Vorgaben** halten. Zu viele Kalorien oder Eiweiße bremsen die Fastenreaktion.

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

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



Hinweis: Wenn Sie an einer Erkrankung leiden oder über 70 Jahre alt sind, klären Sie bitte vor dem Fasten mit Ihrem Arzt ab, ob Fasten für Sie geeignet ist. Auch Schwangere und Stillende sollten nicht fasten.



Was darf gegessen werden?

Tag 1: 1.100 kcal

- **Komplexe Kohlenhydrate:**
Gemüse, Salate, Pilze, zuckerarmes Obst
- **Gesunde Fette:**
Walnüsse, Mandeln, Olivenöl etc.
- **1–2 Portionen LaVita:** Ergänzung mit allen wichtigen Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen)
- **2–4 Tassen ungesüßter Tee**
- **10 g Nüsse als Snack zwischendurch:**
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 Portionen LaVita:** Ergänzung mit allen wichtigen Mikronährstoffen (Vitaminen und Spurenelementen)
- **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 (bis zu 2 Tassen am Tag)

Aufräumen auf Zellebene.

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. Zudem optimiert LaVita Ihre tägliche Ernährung mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen.



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

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-Zitronen

PUDDING

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Chiasamen
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenschale
- ½ TL Vanille

1

Chiasamen mit Mandelmilch verrühren. Zitronensaft, Zitronenschale und Vanille unterrühren.

2

Mindestens 3 Stunden oder über Nacht quellen lassen.



Pro Portion: ca. 182 kcal, 6 g Eiweiß, 12 g Fett, 13 g Kohlenhydrate



Frühstück

Gurken-Avocado

SMOOTHIE

Zutaten für 1 Portion:

- ½ Salatgurke (ca. 250 g)
- 80 g Avocado
- 50 g Kichererbsen
- 150 ml kaltes Wasser
- Saft einer ½ Limette
- 5 Blätter Minze
- etwas Petersilie
- Salz, Pfeffer

1

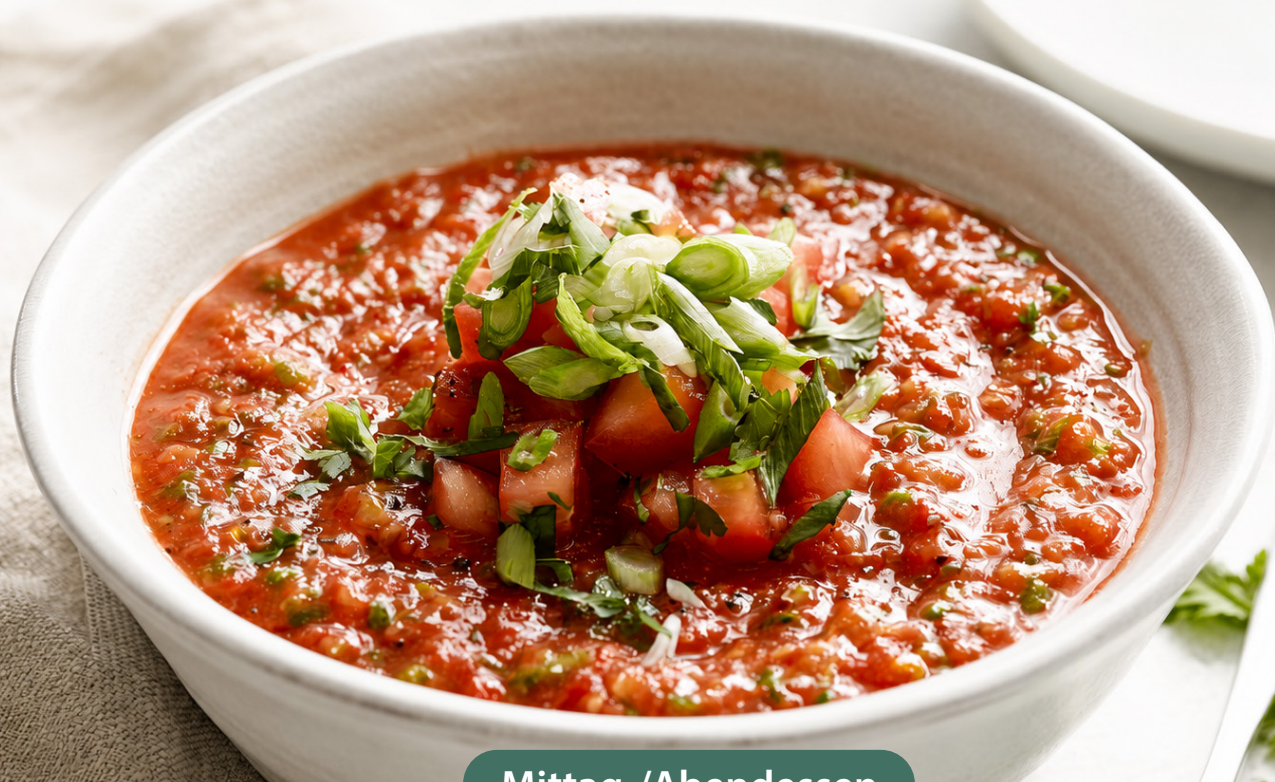
Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

2

In ein Glas geben und genießen.



Pro Portion: ca. 244 kcal, 8 g Eiweiß,
14 g Fett, 25 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

KALTE Gazpacho

Zutaten für 1 Portion:

- 400 g Tomaten
- 200 g Gurke
- 100 g rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Basilikum, Petersilie
- ½ Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer

1

Das Gemüse waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Das Gemüse und Basilikum in einen Mixer geben, pürieren und mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig würzen.

2

Die Frühlingszwiebel ebenfalls klein schneiden und mit der Petersilie über der Garpacho verteilen.

3

Für mindestens 1 Stunde kalt stellen.



Pro Portion: ca. 195 kcal, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 30 g Kohlenhydrate



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

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

Zucchini-Carpaccio

Zutaten für 1 Portion:

- 350 g Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- 20 g Pinienkerne
- Frische Kräuter und Sprossen
- Salz, Pfeffer

1

Zucchini waschen, in hauchdünne Scheiben schneiden und auf einen Teller legen.

2

Mit Öl marinieren, würzen und mit Kräutern, Sprossen und gerösteten Pinienkernen servieren.



Pro Portion: ca. 245 kcal, 7 g Eiweiß, 20 g Fett, 13 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Ratatouille

AUS DEM OFEN

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 200 g Tomaten
- 80 g Paprika
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- Thymian, Rosmarin, Oregano
- Salz, Pfeffer

1

Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gemüse in gleichmäßige Scheiben oder Würfel schneiden.

2

Alles in einer kleinen Auflaufform verteilen. Tomatenmark mit Olivenöl, Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Wasser verrühren und über das Gemüse geben.

3

Gut vermengen oder leicht schichten. 30–35 Minuten backen, bis das Gemüse weich und leicht geröstet ist.



Pro Portion: ca. 195 kcal, 6 g Eiweiß, 6 g Fett, 30 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Melonen-Gurken

SUPPE

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Honig- oder Wassermelone
- 500 g Gurke
- 100 g Kichererbsen (gegart, aus der Dose)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- frische Minze

1

Melone und Gurke in Stücke schneiden. In einen Mixer geben und mit Kichererbsen, Olivenöl und Limettensaft gut pürieren.

2

Mit Pfeffer abschmecken und frischer Minze garnieren. Bis zum Verzehr kalt stellen.



Pro Portion: ca. 316 kcal, 13 g Eiweiß, 8 g Fett, 51 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Kohlrabi-Apfel

SALAT

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Kohlrabi
- 100 g Apfel
- 1 TL Walnussöl
- 3 Walnüsse
- 1 TL Zitronensaft
- Petersilie

1

Kohlrabi schälen, Apfel waschen und beides in Streifen raspeln.

2

Mit Dressing vermengen, Walnüsse dazugeben und kurz ziehen lassen.



Pro Portion: ca. 265 kcal, 6 g Eiweiß,
16 g Fett, 26 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Ofengemüse

MIT ROSMARIN

Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Zucchini
- 120 g Paprika
- 150 g Karotte
- 100 g Champignons
- 1 TL Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- Salz, Pfeffer

1

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

2

Mit Öl und Kräutern in einer Schüssel vermengen und anschließend bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.



Pro Portion: ca. 217 kcal, 9 g Eiweiß, 7 g Fett, 30 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Blumenkohl-Tabouleh

SALAT

Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Blumenkohl
- 200 g Gurke
- 2 EL Frühlingszwiebeln
- Petersilie
- Minze
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 20 g gehobelte Mandeln
- 2 EL Granatapfelkerne

1

Blumenkohl und Gurke waschen. Blumenkohl fein raspeln, Gurke schälen und klein schneiden.

2

Gemüse mit den übrigen Zutaten vermischen und gut durchziehen lassen.



Pro Portion: ca. 304 kcal, 12 g Eiweiß,
17 g Fett, 30 g Kohlenhydrate



Mittag-/Abendessen

Erdbeer-Basilikum

SALAT

Zutaten für 1 Portion:

- 180 g Erdbeeren
- 50 g Blattsalat
- 10 Basilikumblätter
- 80 g Oliven
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamico

1

Blattsalat und Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren halbieren und das Grün entfernen.

2

Oliven mit Basilikum, Blattsalat und Erdbeeren in einer Schüssel vermengen und mit Balsamico und Olivenöl beträufeln.



Pro Portion: ca. 218 kcal, 3 g Eiweiß,
14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



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.