

Einkaufsliste

Am besten gehst du bereits am Donnerstag einkaufen und besorgst deine "Fastenschätze".

Was du alles einkaufen darfst:

- Obst für den Entlastungstag: z.B.: Apfel, Birne, Banane, Kiwi, Ananas (Bioqualität, reife Früchte)
- Gemüse für die Fastenbrühe
- Gewürze (Fastenbrühe)
- gutes Quellwasser (sehr gut gefiltert oder z.B. Leonhardsquelle)
Menge: 2-3 l pro Tag
- Zutaten für die Gemüsebrühe (s.Rezept)
- Frischpflanzenpresssäfte
- Honig, regional und in Bioqualität
- frischer Ingwer und Kurkuma, Muskatnuss, Zimt und Vanillepulver
- 5 – 10 Zitronen, bio, ungespritzt
- Teesorten (nach Belieben): Brennnessel, Kamille, Pfefferminz
Rosmarin, Fenchel-Anis-Kümmel, Fasten Tee, Basen Fasten Tee
- Bioöl zum Ölziehen (Kokosöl oder Sonnenblumenöl)
- Biogemüse-/obstsäfte (z.B. Voelkel, Eden, Rabenhorst, ...)
- Sauerkrautsaft
- Leinsamen, geschrotet
- Basenpulver (z.B. von Jenschura)
- Biologische Seife und Zahnpasta frei von Chemie
- gutes Körperöl in Bioqualität
- Ayurvedischer Zungenschaber aus Metall
- Trockenbürste (z.B. von Jenschura)
- Reiseirrigator (z.B. der Firma Oros)

