

Der letzte Entlastungstag

Wie du deinen Entlastungstag vor Fastenbeginn gestaltest:

So sieht dein Entlastungstag aus:

Du kannst heute zum Beispiel einen Obsttag machen:

- 1,5 - 2 kg frisches Obst, auf 3 - 4 Mahlzeiten über den Tag verteilt

Magen- und/oder Darmempfindliche können auch einen Reistag einlegen:

- 3 x 50 g Naturreis in der doppelten Volumenmenge gar kochen und mit 200 g ungesüßtem Kompott oder 200 g gedünstetem Gemüse essen

Bitte heute auf keinen Fall mehr Kaffee oder Alkohol trinken, keinen Zucker, keine Süßigkeiten und kein Gluten.

Trinke reichlich (mindestens 2 l) kalorienfreie Flüssigkeit: Wasser oder Tees.

Du kannst verschiedene Obstsorten zu dir nehmen. Sorten mit viel Zucker besser morgens, zuckerarme Früchte dagegen abends.

Trauben und Bananen schenken dir zum Beispiel zum Frühstück mit relativ viel Fruchtzucker mehr Energie. Beeren, Melone, Apfel und Papaya sind besser am Abend, denn sie erhöhen deinen Insulinspiegel nicht zu sehr.

