Fasten Gurus

Checkliste für den 6-Tages-Fastenplan für Ostern

🥦 Gemüse & Salat

- [ ] Brokkoli
- [ ] Karotten
- [ ] Zucchini
- [ ] Paprika (2–3 Stück, bunt gemischt)
- [ ] Tomaten (frisch + optional Cherrytomaten)
- [ ] Gurke
- [ ] Spinat (frisch oder TK für Smoothie)
- [ ] Avocado (2 Stück)
- [ ] Kartoffeln (ca. 1–1,5 kg)
- [ ] Süßkartoffeln (2 Stück)
- [ ] Zwiebeln
- [ ] Knoblauch
- [ ] Ingwer
- [ ] Blattsalat (z. B. Rucola oder Feldsalat)

🍎 Obst

- [ ] Äpfel (3–4 Stück)
- [ ] Bananen (2–3 Stück)
- [ ] Beeren (frisch oder TK, z. B. Heidelbeeren)

🌾 Getreide & Sättigungsbeilagen

- [ ] Haferflocken
- [ ] Vollkornbrot
- [ ] Vollkornnudeln
- [ ] Reis (Vollkorn oder Basmatireis)
- [ ] Quinoa

🥚 Eiweißquellen

- [ ] Eier
- [ ] Natur- bzw. Sojajoghurt
- [ ] Kräuter- oder Sojaquark
- [ ] Hüttenkäse
- [ ] Tofu
- [ ] Kichererbsen (Dose, Glas oder trocken)
- [ ] Linsen (Dose oder trocken)
- [ ] Fisch (z. B. Lachs oder Kabeljau)

🥜 Nüsse, Samen & Extras

- [ ] Nussmus (z. B. Mandelmus)
- [ ] Gemischte Nüsse oder Samen (Haselnüsse, Chia, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)

Gewürze & Basics

- [ ] Zimt
- [ ] Salz & Pfeffer
- [ ] Bärlauch
- [ ] Weitere Kräuter (frisch oder TK, z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- [ ] Gemüsebrühe
- [ ] Olivenöl
- [ ] Essig (z. B. Balsamico oder Apfelessig)

Sonstiges

- [ ] Pflanzendrink oder Milch
- [ ] Kräutertee

Optional (für mehr Genuss & Abwechslung)

- [ ] Zitrone (für Dressings & Wasser)
- [ ] Honig oder Ahornsirup (kleine Menge)
- [ ] Senf (für Salatdressing)