Fasten Gurus

🐰 Oster-Wohlfühlkalender für deinen 6-Tages-Fastenplan

📅 Tag	🥣 Frühstück	🍲 Mittag	🍽️ Abendessen	🧘 Entspannung	🚴 Sport & Bewegung	📌 Weitere Tipps
Gründonnerstag	Haferflocken mit Apfel, Zimt & Nussmus	Gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln & Kräuterquark oder Sojaquark	Gemüsesuppe	Atemübungen (15 Min.)	Yoga (15 Min.)	Achtsam essen
Karfreitag	Smoothie (Spinat, Banane, Apfel, Ingwer)	Fisch mit Bärlauch-Joghurt-Dip oder Linsensalat	Haferschleimsuppe	Meditation (20 Min.)	Dehnen (10 Min.)	Digital Detox
Karsamstag	Joghurt mit Beeren & Samen	Quinoa-Bowl mit Ofengemüse	Vollkornbrot mit Avocado	Bad / warme Dusche (15 bis 30 Min.)	Zügiges Gehen (20 Min.)	Früh schlafen
Ostersonntag	Omelett mit Gemüse oder Tofu-Rührei	Bunter Gemüsesalat mit leichter Pasta	Leichte Kartoffelsuppe	Musik hören/lesen (20 Min.)	Spaziergang (30 Min.)	Auf Sättigung achten
Ostermontag	Obst und Hüttenkäse oder Sojajoghurt	Gemüsepfanne mit Reis	Salat mit Avocado, Kichererbsen, Tomaten	Progressive Muskelentspannung (15 Min.)	Radfahren (45 Min.)	Kleine Auszeiten
Dienstag nach Ostern	Porridge mit Beeren	Gebackene Süßkartoffel und Salat	Humus mit Vollkornbrot	Reflexion/Dankbarkeit: 3 Dinge aufschreiben (15 Min.)	Leichte (Morgen) Gymnastik (20 Min.)	Neue Routinen setzen