

Andrea Sokol

Easy
**BASEN
FASTEN**

Wie Sie die
Selbsteilungs-
kräfte Ihres Körpers
aktivieren

Von der
erfolgreichen
Youtuberin

OH LALA & SO LALA

riva

INHALT

- 8 LIEBE LESER*INNEN,
- 14 FASTEN: DAS »ALL-INCLUSIVE«-FERIENTICKET FÜR UNSERE ORGANE
- 16 DER DARM – EIN WAHRES WUNDERORGAN
- 21 FASTEN DURCH KONTROLLIERTE ZUFUHR
- 22 KLEINES ABC DER FASTENKUREN
- 26 DIE MAGENVERWEILDAUER VERSCHIEDENER SPEISEN
- 27 WIE KOMMT ES ZUM JO-JO-EFFEKT?
- 32 EINLEITEN DES FASTENS: ORGANE VORBEREITEN
- 37 MODERNE FASTENKUREN UND MEINE LIEBLINGE





Smoothie-Fasten

- 44 Dattel-Orangen-Smoothie
- 47 Apfel-Kokos-Smoothie
- 48 Grünkohl-Dattel-Smoothie
- 51 Ananas-Spinat-Smoothie
- 52 Grünkohl-Birnen-Smoothie
- 55 Brokkoli-Apfel-Bowl
- 56 Mangold-Avocado-Bowl
- 59 Kohlrabi-Birnen-Bowl
- 60 Avocado-Rucola-Bowl
- 63 Kiwi-Grünkohl-Smoothie
- 64 Kokos-Grünkohl-Smoothie
- 67 Ananas-Bananen-Smoothie
- 68 Apfel-Spinat-Smoothie

Suppen- oder Saft-Fasten

- 74 Die Entlastungssuppe
- 76 Brennnessel-Kartoffel-Suppe
- 79 Bärlauchsuppe
- 80 Power-Kräutersuppe
- 83 Karottensuppe mit Ingwer
- 84 Karottensuppe à la Moro

Basenfasten

- 92 Gurken-Erdbeer-Dill-Salat mit Kapuzinerkresse
- 95 Orangen-Fenchel-Salat mit gerösteten Pinienkernen
- 96 Karottensalat mit Walnüssen
- 99 Süß-würziger Karottensalat mit Ingwer, Kürbiskernen und Orangen-Dattel-Dressing
- 100 Wassermelonen-Salat mit Chicorée, Frühling-zwiebeln, Karotten und Minze
- 103 Selbst gemachte Pommes
- 104 Artischocke mit Petersilien- oder Koriander-Dip
- 106 Polenta-Burger
- 109 Kohlrabi gefüllt mit Brokkoli-Kürbis-Soße mit Roter Quinoa

- 110 Romanesco auf Spinat mit Pilzen, Sesam und Kartoffeln
- 113 Gefüllte Zwiebel mit Spinat-Süßkartoffel-Spaghetti und Champignons
- 114 Basenbrot
- 117 Basischer Hummus
- 118 Chinakohl-Rouladen mit Hummus und gebratenen Pilzen
- 121 Tapenade
- 122 Bärlauchpesto
- 125 Sushi mit Quinoa
- 126 Zucchini-Spaghetti mit Primavera-Salat und Bärlauchpesto
- 129 Paprikafilets mit Quinoasalat
- 130 Cedro-Carpaccio mit französischer Süßzwiebel

Fermentieren

- 138 Probiotisches Sauerkraut
- 140 Fermentierte Champignons
- 140 Fermentierte Zitronen
- 141 Feuriges Kimchi

Bewegung und Organgymnastik

- 146 Schulterbrücke
- 147 Vierfüßlerstand
- 148 Vierfüßlerstand: Katze/Kuh
- 149 Vierfüßlerstand/Diagonal
- 150 Der halbe Drehsitz in zwei Varianten
- 153 Kobra

155 TRIMM DICH IN DER NATUR!

156 DIE SEELE BAUMELN LASSEN

158 ZUTATENREGISTER

