

Scheinfasten – Dauer: 5 Tage (ab Tag 6 steigend, aber weiterhin vegan) – Kalorienbeschränkung auf 800 kcal pro Tag – 2 Mahlzeiten, 1 Snack (idealerweise verteilt über 8 Stunden) – Nachtmahlzeit zwischen 12 und 16 Stunden (optimalerweise 16 Stunden) – Rein vegane Ernährung

Empfohlene/erlaubte Lebensmittel: – Salat – Apfel – Walnüsse - Brokkoli - Banane - Cashewnüsse - Karotten (klein) - Himbeeren - Champignons - Tomaten - Erdbeeren - Blumenkohl - Paprika - Spinat - Olivenöl - Gurke - Kokosöl - Leinöl - Avocado - Oliven - Petersilie - Kurkuma - Kakao - Zwiebel - Knoblauch

Empfohlene/Erlaubte Getränke: - Wasser

- Grüner Tee - Ungesüßte Mandelmilch

Verbotene Lebensmittel: - Kaffee - Alkoholische Getränke - Fleisch - Milch - Butter - Getreide (Brot, Nudeln, Reis, Mehl) - Kartoffeln