

Sabine Wacker Einfach Basenfasten

Leseprobe

[Einfach Basenfasten](#)

von [Sabine Wacker](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b15977>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



6	Zu diesem Buch	35	Die Basenfastenwoche
7	Was ist Basenfasten?	83	Nach dem Basenfasten
7	Die drei Phasen	95	Register
11	Die Vorbereitungswoche		



Die Rezepte

Frühstück:

- 27 Grundrezept basisches Müsli
- 50 Basisches Müsli mit gedämpftem Obst
- 55 Bananen-Himbeer-Minzetraum
- 64 Gefüllte Bratäpfel
- 71 Winter-Müsli
- 74 Gemüsesaft mit Apfel

Mittagessen:

- 42 Romanasalat mit Steinchampignons
- 43 Kressedressing
- 51 Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Oliven

- 65 Feldsalat mit Rote Bete
- 72 Urkarotten mit Keimlingen
- 76 Kohlrabi-Spinat-Gemüse
- 79 Avocadosalat
- 86 Zucchini-Karotten-Hirsotto

Abendessen:

- 48 Karottensuppe mit frischen Kräutern
- 52 Kartoffel-Lauch-Pfanne
- 60 Italienische Antipasti
- 70 Fenchel an Karotten und Spinat
- 73 Radicchio-Kräuterseitling-Ragout
- 77 Kürbis-Maronen-Mangold-Pfanne





Sabine Wacker

[Einfach Basenfasten](#)

Sofort loslegen und wohlfühlen

100 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de