

ABWECHSLUNGSREICH • LEICHT ZUZUBEREITEN • EFFEKTIV

*Vegan*

und nur  
maximal  
1.100 kcal/Tag

# Die 8-Tage- Detox-Diät



Innere Reinigung

Balast abwerfen

Neue Kräfte entdecken

**NEU!**



Foodfotografie: Photocuisine



*Fastenleiterin und  
Ernährungsberaterin  
Frau Hecht-Wittmann  
zum Thema Detox*

### DETOX (ENTGIFTEN) – ZURÜCK ZUR LEICHTIGKEIT

Es ist immer die richtige Zeit, um sich von Belastendem zu befreien, sich von innen heraus zu reinigen.

**Denn:** Hinter Beschwerden und Erschöpfung stecken oft Umweltgifte, die sich in den Organen und im Gewebe anreichern. Diese müssen raus.

Wenig Stress, gesunde Ernährung und viel klares Wasser trinken sind dafür wesentliche Faktoren.

>> Naturbelassene Pflanzenauszüge regen zusätzlich den Stoffwechsel an und unterstützen den Körper bei der Ausscheidung unerwünschter Stoffe.



#### Detox

Die moderne, natürliche Art der Entgiftung. Viel schlafen, viel trinken und Genußgifte (Alkohol, Tabak) meiden – das ist die Basis für jede Entgiftung.

### IN 4 SCHRITTEN ZUR EFFEKTIVEN ENTGIFTUNG

Schritt  
**1**



2 | 8-Tage-Detox-Diät

Schritt  
**2**



Schritt  
**3**



Schritt  
**4**



8-Tage-Detox-Diät | 3

Anzeige

Vegan

und nur  
maximal  
1.100 kcal/Tag

## Die 8-Tage-Detox-Diät

Zwei Wochen kalorienbewusster leben, reichen schon, um sich vitaler und wohler zu fühlen. Das besondere an der Detox-Kur: Sie müssen nicht fasten, sondern können täglich drei Mahlzeiten zu sich nehmen, die zusammen maximal 1.100 kcal ergeben.

**WICHTIG:** In den nächsten acht Tagen über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder Kräutertee trinken. Zwei Stück Obst und Gemüse nach Wahl sind als Zwischenmahlzeit pro Tag erlaubt. Notieren Sie heute Ihr Gewicht und dann erst wieder in neun Tagen.

### VEGANES LASSI MIT MANGO UND CURCUMA

Das Fruchtfleisch 1 Mango und 1 Banane zusammen mit 125 g Soja-Joghurt, etwas Limettensaft und 2 TL Curcuma im Mixer pürieren. Nach Belieben zusätzlich mit Wasser auffüllen.

Für 1 Portion: 332 kcal | 22 g E | 13 g F | 28 g KH | 13 g BA

### Pastinaken-Möhren- suppe mit Ingwer

1 gehackte Schalotte in 1 TL Öl andünsten. 1 Möhre und 1 Pastinake klein würfeln, 2 TL geriebenen Ingwer, 1 gehackte Knoblauchzehe und 80 ml Gemüsebrühe hinzugeben. 40 Min. köcheln. Pürieren, mit 40 ml Orangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern bestreuen. Machen Sie von der Suppe eine größere Portion, sie wird morgen erneut serviert.

Für 1 Portion: 84 kcal | 3,2 g E | 2 g F | 13 g KH | 6 g BA

### Tag 1: Der Entlastungstag



**TIPP**  
Erst mal einen Gang zurückschalten, bevor die kalorienreduzierte Kost genossen werden kann. Von der Suppe können Sie heute so viel essen wie Sie möchten.

### Tag 2:

### Süße Haferuppe

**MORGENS** 2 EL Haferflocken mit etwas Salz und ½ Vanilleschote in 250 ml Hafermilch aufkochen, 1 zerdrückte Banane dazugeben. Vanilleschote herausnehmen. Bei Bedarf mit Ahornsirup süßen.  
Für 1 Portion: 295 kcal | 6 g E | 5 g F | 55 g KH | 2,5 g BA

### TIPP

Nach dem Frühstück 2 Tassen grünen Tee in langsamen Schlucken trinken. Das Koffein der Teeblätter aktiviert das Nervensystem und fördert die Konzentrationsfähigkeit.



### WILDKRÄUTERSALAT MIT LÖWENZAHNBLÄTTERN

**MITTAGS** Je 10 gründlich gewaschene Spitzwegerich, Wegwarten- und Löwenzahnblätter in feine Streifen schneiden. 5 Gänseblümchenköpfe kalt abbrausen. 1 EL Rapsöl mit 1 TL Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 5 Kirschtomaten halbieren, 4 Walnusskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten vermengen.

Für 1 Portion: 245 kcal | 4 g E | 23 g F | 7 g KH | 2,5 g BA

### PASTINAKEN-MÖHREN- SUPPE MIT INGWER VON TAG 1

**ABENDS** Geben Sie der Suppe heute einfach ein weiteres Aroma: Streuen Sie einfach 2 EL geröstete Kürbiskerne über Ihre Portion. Sie enthalten eine Menge Vitamin B, das stärkt die Nerven.

Für 1 Portion: 196 kcal | 8 g E | 11 g F | 16 g KH | 8 g BA

Foodografie: Photocuisine | weitere Fotos: fotolia

### TIPP

Über den Tag verteilt 4 Tassen Löwenzahntee trinken: Frische oder getrocknete Blätter mit kochendem Wasser übergießen, 5 bis 15 Min. ziehen lassen und in kleinen Schlucken trinken.



*Gebratener Reis mit Radieschen*

## AVOCADO-TOMATEN BRUSCHETTA

**ABENDS** Fruchtfleisch von ¼ geschälten Avocado und 1 Tomate würfeln und leicht salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 1 fein gehackte Schalotte darin andünsten. 1 EL Tomatenmark unterrühren. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. 2 geröstete Vollkorntoasts mit der Masse bestreichen, Gemüsewürfel darauf verteilen.  
Für 1 Portion: 424 kcal | 6,6 g E | 34 g F | 22 g KH | 7,4 g BA



Foodfotografie: Photocuisine | weitere Fotos: fotolia

## Tag 3:

### PAPAYA-SMOOTHIE MIT LEINÖL

**MORGENS** Je 1 Papaya, Mango und Banane schälen, Steine entfernen. Zutaten mit 150 ml gekühltem Ananassaft und 2 TL Leinöl pürieren. Ganz nach Geschmack mit Wasser verdünnen.  
Für 1 Portion: 295 kcal | 0,5 g E | 11 g F | 45 g KH | 9 g BA

**MITTAGS** 50 g Basmatireis kochen, gut auskühlen. 1 TL Öl in der Pfanne erhitzen, 1 gehackte Knoblauchzehe, in Ringe geschnittene Frühlingzwiebel und Pfeffer zufügen. 2 Min. braten, Reis und 30 g Mais zugeben, weitere 5 Min. braten, dabei ½ EL Sojasauce zufügen. Mit 8 geviertelten Radieschen und jungen Mangoldblättern garnieren.  
Für 1 Portion: 278 kcal | 5,5 g E | 6 g F | 48 g KH | 3,4 g BA



## Tag 4:

### APRIKOSEN-BULGUR-MÜSLI MIT ERDMANDELFLOCKEN

**MORGENS** 40 g Bulgur in 200 ml Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze 15 Min. quellen lassen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. 1 Soja-Joghurt mit 1 TL Zimt und 1 TL Ahornsirup verrühren, mit dem Bulgur mischen, 4 getrocknete Aprikosen klein schneiden und unterheben. Mit Erdmandelflocken anreichern.  
Für 1 Portion: 525 kcal | 28 g E | 14 g F | 68 g KH | 19 g BA

### BROKKOLI-CURRY MIT KOKOSMILCH UND SESAM

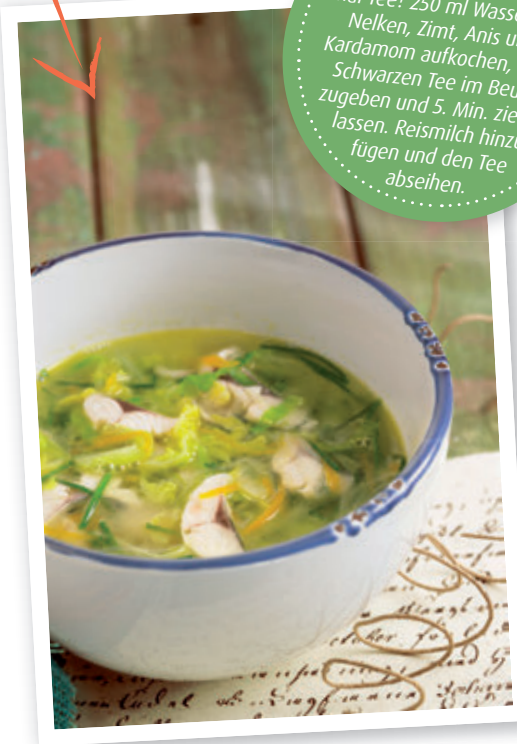
**MITTAGS** 100 g gegarte Kartoffelwürfeln. 125 g Brokkoli in Röschen teilen. 1 Zwiebel fein würfeln. 1 TL Öl erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln anbraten. ½ TL Currypaste und je 100 ml Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Brokkoli und 25 g rote Linsen unterrühren und weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und mit 1 TL geröstetem Sesam bestreuen.  
Für 1 Portion: 212 kcal | 8,6 g E | 6 g F | 30 g KH | 9 g BA

## *Bunte Gemüsebrühe asiatisch*

**ABENDS** 300 ml Gemüsebrühe mit 1 ½ EL Sojasauce aufkochen. ½ TL Currypaste einrühren. 50 g in Scheiben geschnittene Champignons, ½ kleingeraspelte Möhre, 3 in mundgerechte Stücke gezupfte Blätter Kopfsalat und etwas Schnittlauch dazugeben, kurz aufkochen lassen. 1 Schuss Balsamico-Essig, 1 Prise Rohrohrzucker und etwas Salz hinzufügen. Ganz nach Belieben 1 TL Sambal Oelek unterrühren.  
Für 1 Portion: 134 kcal | 7,4 g E | 7 g F | 12 g KH | 6,2 g BA

### TIPP

Lust auf einen veganen Chai-Tee? 250 ml Wasser mit Nelken, Zimt, Anis und Kardamom aufkochen, ½ TL Schwarzen Tee im Beutel zugeben und 5. Min. ziehen lassen. Reismilch hinzufügen und den Tee abseihen.



## Tag 5:

### GRAPEFRUIT MIT SOJA-JOGHURT

**MORGENS** Das Fruchtfleisch 1 rosa Grapefruit klein würfeln. Den Soja-Joghurt mit 2 TL Ahornsirup und dem Mark einer Vanilleschote cremig rühren. Die Grapefruitwürfel unterheben und 1 EL Vollkorngetreideflocken darüber streuen.

Für 1 Portion: 316 kcal | 23 g E | 18 g F | 24 g KH | 10 g BA

### Rote-Linsen-Salat mit Minze

**MITTAGS** 4 EL rote Linsen in etwas Gemüsebrühe bei schwacher Hitze 10 Min. gar ziehen lassen, dann abseihen. 10 frische Minzeblättchen und 2 EL glatte Petersilie fein hacken. 1 Paprika und 1 Schalotte klein würfeln. Aus Zitronensaft, Olivenöl, Pfeffer, Salz und eine Prise Kreuzkümmel ein Dressing anrühren. Alles miteinander verrühren.

Für 1 Portion: 314 kcal | 8 g E | 20 g F | 22 g KH | 7 g BA



### MARINIERTER ARTISCHOCKEN MIT VOLLKORN-PENNE

**ABENDS** 2 EL Basilikum, glatte Petersilie und 2 Knoblauchzehen fein hacken, 2 EL Olivenöl, und den Saft einer halben Zitrone verrühren. 8 Artischockenherzen aus dem Glas in der Marinade 2 Std. kühl stellen. 150 g Vollkorn-Penne in Salzwasser garen und mit den marinierten Artischocken vermengen.

Für 1 Portion: 420 kcal | 12 g E | 27 g F | 32 g KH | 22 g BA



#### TIPP

Viel Eiweiß, Ballaststoffe und gute Fette – Rote Linsen sättigen wunderbar und gehören in jede Frühjahrskur. Zudem liefern sie Zink, Magnesium, Eisen, Phosphor und Selen.

## Tag 6:

### VEGANES RÜHREI MIT KRÄUTERN

**MORGENS** 100 g festen Tofu, entwässert und zerkrümelt, in 1 TL Kokosöl anbraten. Nach Belieben eine fein gewürfelte Schalotte hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Curcuma abschmecken und fein gehackte frische Kräuter nach Wahl darüber streuen.

Für 1 Portion: 264 kcal | 24 g E | 18 g F | 2 g KH | 1 g BA



#### TIPP

Löwenzahnblätter – bitter und gesund. Ihre Inhaltsstoffe unterstützen die Leber bei ihrer Entgiftungsfunktion und verbessern den Fettstoffwechsel. Eine Zutat, die in jede Detox-Kur gehört.



### RADICCHIO-ORANGEN-SALAT MIT PINIENKERNEN

**MITTAGS** 1 kleinen Radicchio in Streifen schneiden, 1 Orange filetieren. Dabei den Saft der Orange auffangen und mit 1 EL Aceto Balsamico, 1 EL Walnussöl, 1 TL Rohrzucker, Salz und Pfeffer verrühren. Alles miteinander vermengen, 4 getrocknete, klein gewürfelte Datteln unterheben und mit 1 EL gerösteten Pinienkernen garnieren.

Für 1 Portion: 405 kcal | 6 g E | 23 g F | 40 g KH | 7 g BA

### Löwenzahn-Suppe

**ABENDS** 1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, ½ Lauchstange und 1 Karotte klein würfeln und in etwas Rapsöl anschwitzen. 150 g Löwenzahnblätter waschen und hinzugeben. Mit 250 ml Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Alles glatt pürieren, salzen und pfeffern. Mit Rucula garnieren.

Für 1 Portion: 360 kcal | 12 g E | 15 g F | 42 g KH | 15 g BA



Tag 7:

**TIPP**

Das enthaltene Cynarin in Artischocken unterstützt die Entgiftung: Es regt die Galle an und fördert so die Verdauung. 100 g Artischocken aus dem Glas haben gerade mal 19 kcal.

**OBSTSALAT MIT PFEFFERMINZCREME UND CHIA-SAMEN**

**MORGENS** Apfel, Birne, Banane, Trauben und evtl. Erdbeeren bissgerecht würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. 50 g Soja-Joghurt, eine Prise Rohrzucker und einige fein geschnittene Pfefferminzblätter verrühren, mit 2 EL Chia-Samen über das Obst geben.

Für 1 Portion: 304 kcal | 14 g E | 13 g F | 27 g KH | 15,4 g BA

*Artischocken-Salat mit Pesto*

**MITTAGS** ½ nicht zu reife Avocado in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 5 Artischockenherzen aus dem Glas vermengen. Eine Hand voll Basilikumblätter und weitere Kräuter nach Wahl hinzugeben. Für das Pesto 4 EL Olivenöl, 1 EL Pinienkerne, 1 EL gemahlene Mandeln, 50 g Basilikum, 2 Knoblauchzehen und etwas Meersalz pürieren. Über den Salat geben. Die andere Hälfte der Avocado kann man gut am nächsten Tag als Zwischenmahlzeit essen.

Für 1 Portion: 448 kcal | 9 g E | 43 g F | 6 g KH | 15 g BA

Foodografie: Photocuisine | weitere Fotos: foodia

**BRENNNESSEL-SUPPE MIT CURCUMA-CROUTONS**

**ABENDS** 1 klein gewürfelte Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten, 300 ml Gemüsebrühe angießen und 100 g junge Brennesselblätter hinzugeben. 20 Min. köcheln lassen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 1 Scheibe Vollkornbrot in Würfel schneiden und in Rapsöl anbraten, mit Salz und Curcuma würzen und über die Suppe streuen.

Für 1 Portion: 322 kcal | 7 g E | 12 g F | 52 g KH | 14 g BA



Tag 8:



**NUSS-MÜSLI MIT KOKOSMILCH**

**MORGENS** 1 zerdrückte Banane mit 1 EL Haferkleie, 1 EL gehackten Haselnüssen und 1 EL gehackten Mandeln vermengen. 3 EL Kokosmilch mit ein wenig Wasser glattrühren, etwas Zimt hinzugeben und mit den Müsli-Zutaten vermengen. Dazu 1 Glas Ananas- oder Grapefruitsaft trinken.

Für 1 Portion: 429 kcal | 7 g E | 15 g F | 62 g KH | 6 g BA

*Gemüse-Suppe mit Knoblauch*

**MITTAGS** 2 Kartoffeln, 1 Karotte, ein kleines Stück Knollensellerie, ½ Stange Lauch, 1 Zwiebel klein würfeln und zusammen in etwas Öl andünsten. Mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen. 20 Min. köcheln lassen, mit 1-2 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamico-Essig, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Für 1 Portion: 211 kcal | 7 g E | 4 g F | 35 g KH | 12 g BA



**TIPP**

Für mehr Abwechslung können Sie die Gerichte nach Belieben mit Kräutern oder Gewürzen Ihrer Wahl aufpeppen. Ihre intensiven Aromen machen satt und glücklich.

**ROTE-BETE-LINSEN-ROHKOST MIT HEFEFLOCKEN**

**ABENDS** 1 kleine frische Rote Bete schälen und fein raspeln. 2 EL rote Linsen 10 Min. in Gemüsebrühe bei schwacher Hitze garen, dann abseihen. Rote-Bete mit den Linsen mischen und 1 EL Balsamico-Creme unterheben. Mit Hefeflocken bestreuen.

Für 1 Portion: 94 kcal | 8 g E | 1 g F | 13 g KH | 3 g BA

# Salus

## Natürlich und gesund ausleiten

### Salus

## Detox Bio

### Kräuter-Elixier zum Verdünnen

Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche für

- Stabiles Immunsystem
- Antioxidativen Schutz der Zellen vor freien Radikalen
- Gesundes Bindegewebe

Plus 12 wertvolle Pflanzenextrakte aus: Artischocke, Brennnessel, Curcuma, Grüntee, Enzian, Ingwer, Löwenzahn, Mariendistel, Pfefferminze, Schafgarbe, Wacholder, Wermut.

**NEU**  
jetzt in  
Bio-Qualität



### Salus

## Detox Tee

- Unterstützt den natürlichen Stoffwechsel
- Basenreich, harmonisch mild

Mit wertvollen Kräutern wie Löwenzahn, Schafgarbe, Birkenblättern, Schachtelhalm, Brennnessel, Fenchel, Anis, Salbei und Minze.



**Wir empfehlen  
2 – 3 Tassen  
pro Tag**

Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

[www.salus.de](http://www.salus.de)