

KOSTAUFBAU NACH DEM FASTEN-WANDERN

Wieder *ankommen*

Ein 7-Tage-Begleiter zurück zur festen Nahrung. Pflanzlich, frisch und alltagstauglich — ausgerichtet auf Regeneration nach Tagen voller Bewegung.

7 Tage

4 Mahlzeiten

Einfache Rezepte

WILLKOMMEN

Nach dem Weg beginnt das Wesentliche

Die Wanderwoche liegt hinter dir — mit ihr das Fasten und die Bewegung in der Natur. Dein Stoffwechsel hat umgeschaltet, die Verdauung ist in Ruhepause gegangen, und gleichzeitig haben deine Muskeln Tag für Tag Energie bereitgestellt.

Dieser Plan führt deinen Körper in sieben Tagen behutsam zurück. Wir beginnen mit kleinen Mengen, steigern Rohkostanteil und Portionen, und schließen mit einer alltagstauglichen pflanzlichen Kost.

Warum so langsam? Nach längerem Fasten reagiert der Organismus empfindlich auf plötzliche, reichliche Nahrung. Wir starten mit kleinen Portionen und steigern Menge, Eiweiß und Rohkostanteil über sieben Tage in ruhigen Schritten.

SIEBEN LEITGEDANKEN

- 01 In kleinen Schritten.** Beginne mit winzigen Mengen. Lass Portion und Rohkostanteil langsam wachsen. Würze zunächst sparsam.
- 02 Mineralien zurückholen.** Der Körper verlangt nach Kalium und Magnesium. Gemüsebrühe, Banane, Nüsse und grünes Blattwerk helfen.
- 03 Mit Muße kauen.** Lass dir pro Mahlzeit mindestens zwanzig Minuten Zeit. Rohkost will gründlich zerkaut sein — die Verdauung beginnt im Mund.
- 04 Reichlich trinken.** 2–2,5 Liter stilles Wasser oder ungesüßter Tee täglich. Nach der Aktivwoche gern etwas mehr.
- 05 Eiweiß für die Erholung.** Pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Tofu, Nüssen und Saaten unterstützt die Muskeln — ab Tag drei in wachsender Menge.
- 06 Dem Bauch vertrauen.** Iss nur bei echtem Hunger. Bei Blähungen oder Völlegefühl: wechsel zu warmen, weich gegarten Gerichten.
- 07 Sanft zubereiten.** Lieber gedünstet als scharf gebraten. In den ersten Tagen ohne Alkohol, Kaffee und Kohlensäure.

TAG

1

Roh beginnen

CA. 900 KCAL · FRISCHE ROHKOST

Wir starten lebendig: fein Geraspelt, weiche Avocado und milde Rohkost liefern Enzyme und Mineralstoffe in frischer Form. Bei empfindlichem Bauch ruhig mit kleinen Mengen beginnen.

MORGENS

Overnight-Hafer mit geriebenem Apfel

Über Nacht eingeweicht, morgens mit frisch geriebenem Apfel und Zimt — einfach und bekömmlich

MITTAGS

Karotten-Orangen-Rohkost

Fein geraspelt mit Ingwer, Sesam und Orangensaft — mineralreich und knackig

ABENDS

Zucchini-Bänder mit Erbsen-Minz-Pesto

Rohre Zucchini-Bänder mit frischem Pesto aus Erbsen und Minze

ZWISCHENDURCH

Gemüsestifte mit Hummus

Gurke und Paprika in Stifte — Magnesium und Eiweiß auf die Hand

REZEPTE FÜR TAG 1

Overnight-Hafer mit geriebenem Apfel

4 EL zarte Haferflocken · 150 ml Mandeldrink (ungesüßt) · **ROH - AKZENT** ½ Apfel, frisch gerieben · 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit dem Mandeldrink verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Morgens den frisch geriebenen Apfel unterrühren — er bleibt roh und liefert Enzyme.
3. Mit Zimt bestäuben und langsam, gut gekaut genießen.

Karotten-Orangen-Rohkost

2 Karotten · 1 cm frischer Ingwer · Saft **ROH** ½ Orange · 1 TL Sesam · 1 TL Olivenöl · Salz

ZUBEREITUNG

1. Karotten fein raspeln, Ingwer dazureiben.
2. Mit Orangensaft, Olivenöl und einer Prise Salz mischen, 5 Minuten ziehen lassen.
3. Mit Sesam bestreuen und gut gekaut genießen.

Zucchini-Bänder mit Erbsen-Minz-Pesto

ROH

ZUTATEN: 1 Zucchini · 3 EL Erbsen (kurz blanchiert) · frische Minze · 1 EL Olivenöl · 1 TL Zitrone · Salz

ZUBEREITUNG

1. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Bänder hobeln.
2. Erbsen mit Minze, Olivenöl, Zitrone und Salz zu einem Pesto pürieren.
3. Pesto unter die Zucchini-Bänder mischen.

TAG

2

Zur Ruhe kommen

CA. 1.000 KCAL · WARM UND PÜRIERT

Nach dem frischen Auftakt ein bewusst sanfter, warmer Tag. Weich Gegartes und pürierte Suppen beruhigen die Verdauung, warme Brühe gleicht Mineralverluste aus.

Das Grundrezept dieser Woche — Goldene Gemüsebrühe (ca. 1,5 l): 2 Karotten, 1 Stück Sellerie, 1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, 1 TL Kurkuma, 2 Lorbeerblätter, Petersilienstiele, Salz. Alles grob würfeln, mit 1,5 l kaltem Wasser aufsetzen, 45 Min. köcheln, abseihen. Gekühlt 3–4 Tage haltbar.

MORGENS

Birnenkompott mit Kardamom

Eine weich gedunstete Birne, fein zerdrückt — sanft und bekömmlich

MITTAGS

Fenchel-Apfel-Suppe

Fein püriert mit einem Tropfen Olivenöl — mild, wärmend, verdauungsfreundlich

ABENDS

Kürbis-Karotten-Mus

Weich gegart und püriert mit einem Tropfen Walnussöl — mineralreich und mild

ZWISCHENDURCH

Warmes Ingwerwasser

Mit einem Spritzer Zitrone — wärmt und unterstützt die Verdauung

REZEPTE FÜR TAG 2

Birnenkompott mit Kardamom

1 reife Birne · 2 EL Wasser · 1 Prise gemahlener Kardamom

ZUBEREITUNG

1. Birne schälen, entkernen und klein würfeln.
2. Mit dem Wasser bei milder Hitze 8–10 Minuten weich dünsten.
3. Mit der Gabel fein zerdrücken, mit Kardamom bestäuben und lauwarm löffeln.

Fenchel-Apfel-Suppe

1 kleine Fenchelknolle · 1 säuerlicher Apfel · 250 ml Gemüsebrühe · 1 TL Olivenöl · etwas Fenchelgrün

ZUBEREITUNG

1. Fenchel und Apfel würfeln, in der Brühe 15 Minuten weich garen.
2. Fein pürieren, bis die Suppe samtig ist.
3. Olivenöl einrühren, mit Fenchelgrün bestreuen, lauwarm löffeln.

Kürbis-Karotten-Mus

120 g Kürbis · 1 Karotte · 150 ml Wasser · 1 TL Walnussöl

ZUBEREITUNG

1. Kürbis und Karotte würfeln, mit dem Wasser 15 Minuten weich garen.
2. Fein pürieren.
3. Walnussöl einrühren und lauwarm genießen.

TAG

3

Speicher füllen

CA. 1.200 KCAL · WARM MIT ERSTEN FRISCHEN AKZENTEN

Die Portionen dürfen wachsen. Gut gegartes Gemüse, erste pflanzliche Fette und gezielt kaliumreiche Zutaten wie Süßkartoffel und Banane.

MORGENS

Warmer Hirse-Apfel-Brei

Mit gemahlenen Leinsamen und Zimt — sättigend und ballaststoffreich

MITTAGS

Karotten-Kokos-Suppe

Mit einem Klecks pflanzlichem Joghurt — cremig, mild und wärmend

ABENDS

Zerdrückte Süßkartoffel

Mit Schnittlauch und Olivenöl — voller Kalium, einfach und nährend

ZWISCHENDURCH

Reife Banane mit Mandelmus

Ideal zum Kalium- und Magnesium-Auffüllen nach dem Wandern

REZEPTE FÜR TAG 3

Warmer Hirse-Apfel-Brei

ZUTATEN: 200 g Hirse · 200 ml Wasser · 1 TL gemahlene Leinsamen · Zimt
ZUBEREITUNG:

1. Hirse mit dem Wasser 20 Minuten weich kochen.
2. Geriebenen Apfel und Leinsamen unterrühren.
3. Mit Zimt bestäuben und lauwarm löffeln.

Karotten-Kokos-Suppe

ZUTATEN: 2 Karotten · 250 ml Gemüsebrühe · 2 EL Kokosmilch · 1 EL pflanzlicher Joghurt
ZUBEREITUNG:

1. Karotten würfeln und in der Brühe 15 Minuten weich kochen.
2. Mit der Kokosmilch fein pürieren.
3. Mit einem Klecks Joghurt servieren.

Zerdrückte Süßkartoffel

ZUTATEN: 1 Süßkartoffel · 100 ml Gemüsebrühe · 1 EL Schnittlauch · 1 TL Olivenöl
ZUBEREITUNG:

1. Süßkartoffel würfeln und in der Brühe 15 Minuten weich garen.
2. Leicht zerdrücken und Olivenöl unterrühren.
3. Mit Schnittlauch bestreuen.

TAG

4

Rohkost im Lot

CA. 1.400 KCAL · ÜBERWIEGEND ROH MIT WARMER ERGÄNZUNG

Die Verdauung läuft wieder rund, die Muskeln erholen sich. Frische Rohkost übernimmt die Hauptrolle, eine warme Komponente je Mahlzeit gibt Halt.

MORGENS

Chia-Pudding mit Erdbeeren

Über Nacht gequollen, mit frischen Erdbeeren und Kokosraspeln getoppt

MITTAGS

Großer Rohkostteller mit Kichererbsen

Bunt geraspелtes Gemüse, Avocado, Tahindressing — vollwertig und frisch

ABENDS

Tomaten-Paprika-Gazpacho

Kalt puriert, dazu eine warme Ofenkartoffel für Sättigung

ZWISCHENDURCH

Apfelspalten mit Mandelmus

Rohkost pur — gesunde Fette und natürliche Süße

REZEPTE FÜR TAG 4

Chia-Pudding mit Erdbeeren

2 EL Chiasamen · 150 ml Mandeldrink · 2 EL Erdbeeren · 1 TL Kokosraspeln

1. Chia mit Mandeldrink verrühren und über Nacht quellen lassen.
2. Mit in Scheiben geschnittenen Erdbeeren und Kokosraspeln toppen.

Großer bunter Rohkostteller

ROH

1 Karotte · ¼ Gurke · ¼ Paprika · 3 EL gegarte Kichererbsen · ½ Avocado · 1 TL Tahin · Zitrone · Salz

1. Gemüse fein raspeln oder in Stifte schneiden, Avocado in Scheiben.
2. Tahin mit Zitrone, etwas Wasser und Salz zu einem Dressing rühren.
3. Alles anrichten, Kichererbsen darüber, Dressing drüberträufeln.

Tomaten-Paprika-Gazpacho

ROH

2 reife Tomaten · ½ rote Paprika · ¼ Gurke · 1 EL Olivenöl · 1 TL Zitrone · Basilikum · Salz · 1 Ofenkartoffel

1. Tomaten, Paprika und Gurke würfeln, mit Olivenöl, Zitrone und Basilikum fein pürieren.
2. Mit Salz abschmecken und kühl stellen.
3. Als kalte Schale löffeln, warme Ofenkartoffel dazu macht satt.

TAG

5

Lebendig essen

CA. 1.600 KCAL · ROHKOST IM MITTELPUNKT

Knackige Salate, Sprossen und frische Kräuter geben den Ton an. Blutzuckerfreundliche Kombinationen aus Fett, Eiweiß und Ballaststoffen halten lange satt.

MORGENS

Grüner Smoothie

Spinat, Banane, Mandeldrink und Leinsamen — in kleinen Schlucken trinken

MITTAGS

Gefüllte Avocado mit Kichererbsen-Salsa

Reife Avocado gefüllt mit frischer Tomaten-Kichererbsen-Salsa

ABENDS

Großer Salat mit gebackenem Tofu

Bunter Blattsalat, knuspriger Tofu, geröstete Kürbiskerne

ZWISCHENDURCH

Frische Beeren mit Joghurt

Pflanzlicher Joghurt mit saisonalen Beeren — Probiotika und Antioxidantien

REZEPTE FÜR TAG 5

Grüner Smoothie

1 Handvoll Spinat · ½ Banane · 200 ml Mandeldrink · 1 TL Leinsamen

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten cremig pürieren.
2. In kleinen Schlucken langsam trinken — nicht hinunterstürzen.

Gefüllte Avocado mit Kichererbsen-Salsa

1 reife Avocado · 3 EL gegarte Kichererbsen · 1 Tomate · frische Kräuter · 1 TL Zitrone · Salz

ZUBEREITUNG

1. Avocado halbieren und den Kern entfernen.
2. Kichererbsen, gewürfelte Tomate, Kräuter, Zitrone und Salz zu einer Salsa mischen.
3. In die Avocadohälften füllen und frisch servieren.

Großer Salat mit gebackenem Tofu

Großer bunter Blattsalat · 100 g Tofu · 1 EL Kürbiskerne · 1 EL Olivenöl · Zitrone · Salz

ZUBEREITUNG

1. Tofu würfeln und im Ofen oder in der Pfanne knusprig backen.
2. Rohen Salat mit Olivenöl, Zitrone und Salz anmachen.
3. Tofu und geröstete Kürbiskerne darüber.

TAG

6

Rund und reich

CA. 1.800 KCAL · VIEL FRISCHES UND PFLANZLICHES EIWEISS

Die Kost nähert sich dem Alltag: reich an Gemüse, pflanzlichem Eiweiß und guten Fetten — die Grundlage für stabile Energie.

MORGENS

Eiweißbrei mit Skyr und Beeren

Haferflocken mit pflanzlichem Skyr, Beeren und Leinsamen — proteinreich und sättigend

MITTAGS

Großer Salat mit Kichererbsen und Avocado

Blattsalat, Avocado, Kichererbsen und Sprossen mit Kürbiskernöl

ABENDS

Tofupfanne mit Fenchel-Orangen-Salat

Gebratener Tofu mit Spargel, dazu roher Fenchel-Orangen-Salat

ZWISCHENDURCH

Vollkorncracker mit Hummus

Mit Gurken- und Paprikastreifen — sättigend und unkompliziert

REZEPTE FÜR TAG 6

Eiweißbrei mit Skyr und Beeren

4 EL zarte Haferflocken · 180 ml Wasser · 2 EL pflanzlicher Skyr · 1 EL Beeren · 1 TL Leinsamen

ZUBEREITUNG

WARM

1. Haferflocken mit dem Wasser 5 Minuten cremig köcheln und kurz abkühlen lassen.
2. Skyr unterrühren, sobald der Brei nicht mehr heiß ist.
3. Mit Beeren und Leinsamen toppen.

Großer Salat mit Kichererbsen und Avocado

Großer Blattsalat · ½ Avocado · 3 EL gegarte Kichererbsen · 1 Handvoll Sprossen · 1 TL Kürbiskernöl · Zitrone · Salz

ZUBEREITUNG

ROH

1. Salat, Avocado und Sprossen in eine Schale geben.
2. Kichererbsen darüber.
3. Mit Kürbiskernöl, Zitrone und Salz anmachen.

Tofupfanne mit Fenchel-Orangen-Salat

200 g Tofu · 150 g grüner Spargel · 1 TL Sesam · ½ Fenchelknolle · ½ Orange · Olivenöl · Salz

ZUBEREITUNG

ROH - AKZENT

1. Tofu und Spargel in Olivenöl anbraten, mit Sesam bestreuen.
2. Fenchel hauchdünn hobeln, Orange filetieren, beides zu einem rohen Salat mischen.
3. Warme Pfanne und Rohsalat zusammen servieren.

TAG

7

Eine neue Gewohnheit

CA. 1.900 KCAL · PFLANZLICH UND ALLTAGSTAUGLICH

Der Übergang ist geschafft. Diese Mahlzeiten zeigen, wie eine genussvolle pflanzenbetonte Ernährung mit viel Frischem dauerhaft aussehen kann — gewappnet für den nächsten Wanderweg.

MORGENS

Warmer Haferbrei mit Skyr

Haferflocken, pflanzlicher Skyr, Beeren und Nüsse — eiweißreicher Start

MITTAGS

Gemüsewok mit Tofu und Vollkornreis

Scharf angebratenes Gemüse, knuspriger Tofu und Sesam — schnell und alltagstauglich

ABENDS

Mediterranes Ofengemüse mit Kichererbsen

Aubergine, Zucchini, Paprika mit Olivenöl und Kräutern geröst

ZWISCHENDURCH

Dattel-Kakao-Kugeln

Selbst gemacht aus Datteln, Nüssen und Kakao — ideal als Proviant

REZEPTE FÜR TAG 7

Warmer Haferbrei mit Skyr

WARM

5 EL zarte Haferflocken · 200 ml Mandeldrink · 2 EL pflanzlicher Skyr · 1 EL Beeren · 1 EL Nüsse

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit dem Mandeldrink 5 Minuten cremig köcheln und kurz abkühlen lassen.
2. Skyr unterrühren.
3. Mit Beeren und Nüssen toppen.

Gemüsewok mit Tofu

WARM

100 g Tofu · Wok-Gemüse nach Wahl · 1 TL Sesam · 2 EL Vollkornreis (gegart) · 1 TL Öl · Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Tofu scharf anbraten, bis er goldbraun ist.
2. Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren 3–4 Minuten pfannenrühren.
3. Mit Sesam, einem Spritzer Sojasauce und gekochtem Reis servieren.

Dattel-Kakao-Kugeln

ROH

3 EL weiche Datteln · 2 EL Nüsse · 2 EL zarte Haferflocken · 1 TL Kakao

ZUBEREITUNG

1. Datteln und Nüsse fein hacken oder mixen.
2. Mit Haferflocken und Kakao vermengen und zu kleinen Kugeln rollen.
3. Kühl stellen — ideal als Proviant für die nächste Tour.



Einkaufsliste

PFLANZLICH · FRISCH · FÜR 7 TAGE

Nach Kategorien geordnet. Frischware tageweise in kleinen Portionen kaufen — hak ab, was schon vorrätig ist.

Gemüse und Salat

- | | |
|---|--|
| ☐ Karotte | ☐ Spinat |
| ☐ Rote Bete | ☐ Rucola |
| ☐ Gurke | ☐ Romanasalat |
| ☐ Avocado | ☐ Tomate und Cherrytomaten |
| ☐ Fenchel | ☐ Sprossen |
| ☐ Kartoffel und Süßkartoffel | ☐ Grüner Spargel |
| ☐ Kürbis (Hokkaido) | ☐ Knollensellerie |
| ☐ Brokkoli und Blumenkohl | ☐ Lauch und Zwiebel |
| ☐ Zucchini | ☐ Oliven |
| ☐ Paprika | ☐ Frischer Ingwer und Kurkuma |

Obst

- | | |
|--|--|
| ☐ Apfel | ☐ Erdbeeren und Himbeeren |
| ☐ Banane | ☐ Orange und Zitrone |
| ☐ Birne | ☐ Datteln (weich) |
| ☐ Beeren (frisch oder TK) | ☐ Aprikosen (ungeschwefelt) |

Getreide und Hülsenfrüchte

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Zarte Haferflocken | ☐ Vollkornbrot |
| ☐ Hirse | ☐ Vollkornreis |
| ☐ Quinoa und Quinoaflocken | ☐ Rote Linsen |
| ☐ Kichererbsen (Dose) | ☐ Edamame (TK) |

Nüsse, Kerne und Mus

- | | |
|--|--|
| ☐ Mandeln | ☐ Kürbiskerne |
| ☐ Walnüsse | ☐ Sesam und Leinsamen |
| ☐ Gemischte Nüsse | ☐ Chiasamen |
| ☐ Mandelmus | ☐ Tahin |

Pflanzliche Eiweißquellen und Milchalternativen

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Tofu natur | ☐ Mandeldrink (ungesüßt) |
| ☐ Räuchertofu | ☐ Pflanzlicher Joghurt |
| ☐ Hummus | ☐ Pflanzlicher Skyr |

Öle, Gewürze und Übriges

- | | |
|--|---|
| ☐ Olivenöl | ☐ Zimt und Kardamom |
| ☐ Leinöl und Walnussöl | ☐ Muskat |
| ☐ Kürbiskernöl | ☐ Currygewürz (mild) |
| ☐ Kokosmilch und Kokosraspeln | ☐ Kakao |
| ☐ Salz und Pfeffer | ☐ Frische Kräuter |
| ☐ Sojasauce | ☐ Fencheltee |

ENDE



Vom Wegrand in den Alltag

ABSCHLUSS · AUSBLICK · NÄCHSTE SCHRITTE

Sieben Tage liegen hinter dir — hier findest du einen Ausblick und die nächsten Schritte für deinen weiteren Weg.

ZUM ABSCHLUSS

Vom Wegrand in den Alltag

Sieben Tage liegen hinter dir — herzlichen Glückwunsch. Dein Körper hat den Übergang von Bewegung und Verzicht zurück zur festen Nahrung in seinem eigenen Tempo gemeistert, seine Speicher gefüllt und die Muskeln erholt.

Die Haltung dieser Woche trägt weiter: bewusst essen, viel Frisches, einfache hochwertige Zutaten und ein waches Gespür für das eigene Sättigungsgefühl. Das ist keine Kur auf Zeit, sondern eine Art zu essen, die deine Energie für den nächsten Weg bereithält.

Dein Weg geht weiter

Dieser Plan ist ein Anfang. Wenn du deine Ernährung dauerhaft pflanzlich, nährstoffreich und alltagstauglich gestalten möchtest, begleite ich dich gern weiter — mit über 25 Jahren Erfahrung, evidenzbasiert und auf dich abgestimmt.

„Fasten ist kein Verzicht. Es ist ein Reset für deine Zellen.“

Web: natura-sanat.de

E-Mail: cordelia@naturasanat.de

Wichtiger Hinweis: Diese Broschüre dient der allgemeinen Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Menschen mit Vorerkrankungen, insbesondere Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sollten Fasten und Kostaufbau nur unter ärztlicher Begleitung durchführen. Größere Mengen Rohkost können bei empfindlicher Verdauung anfangs Blähungen verursachen — steigere den Anteil langsam. Copyright 2026 Natura Sanat.