

Ein Basentag pro Woche

Deine Basenzeit sollte grundsätzlich 7 – 14 Tage dauern, um deinen Darm und Körper so gut als möglich zu entgiften, entschlacken und entsäuern.

Nach dieser Basenzeit kannst du einen Basentag pro Woche einlegen, um deinem Körper etwas Gutes zu tun. Oder du probierst vorab schon mal einen Basentag für dich aus - einen Basen Probetag so zu sagen.



MEIN BASENTAG



So sieht dein Basentag aus!

Solltest du einen Basentag pro Woche einlegen, sei es jetzt vorab mal zum Ausprobieren, oder nach deiner Basenzeit als Detoxtag einmal pro Woche, dann solltest du einen Tag wählen, wo du dir eine Auszeit gönnen kannst. An diesem Tag solltest du dir Zeit für dich nehmen. Du solltest Zeit haben, dir deine Mahlzeiten in Ruhe zubereiten zu können, dann schmeckt es gleich viel besser. Gönn dir Ruhe vom Alltag, lass es dir gut gehen. Gehe in die Therme oder gönne dir eine wohltuende Massage.



Bewegung und Sport

Ein langer Spaziergang an der frischen Luft, oder eine gemütliche Radtour lassen dich den Stress der letzten Tage vergessen. Stress ist toxisch und macht sauer, dieser wird an deinem Basentag verbannt! Also nimm dir Zeit für dich und mache was dir Spaß macht! Sei es beim Yoga, beim Schwimmen oder bei einer gemütlichen Bergtour – es wird dir gut tun! Gestalte deine Sporteinheit aber nicht zu anstrengend, denn sonst übersäuert dein Körper wieder und das Hungergefühl wird gefördert.

Wellness

Auch ein Saunagang oder Wechselduschen regen deine Körperfunktionen an. Basenbäder sind natürlich auch zu empfehlen. Gönn dir einen entspannten Wellnessstag und lass die Seele baumeln. Oder schnapp dir ein gutes Buch, such dir eine stille Ecke und mach es dir gemütlich. Auch dein Mobiltelefon solltest du an diesem Tag auf Flugmodus einstellen, damit du nicht gestört wirst! Mein Tipp: Lade ein Offline Bild hoch, damit alle Bescheid wissen dass du heute nicht erreichbar bist! Dann kannst du deinen Tag in vollen Zügen genießen. Hier eine Vorlage für deinen Offline Tag:





Lebensmittel und Getränke:

Am Basentag verzichten wir auf säurebildende Lebensmittel und Getränke. Die Kaffeemaschine hat am Basentag Pause, denn Kaffee ist stark Säurebildend. Basische Getränke wie zum Beispiel: stilles Wasser, Kräutertees oder Zitronenwasser regen deinen Stoffwechsel an. Tierische Lebensmittel, Zucker, Weißmehlprodukte, jegliche Art von Nudeln oder Reis, Süßgetränke oder Süßspeisen, Nikotin oder Alkohol lassen wir heute weg. Aber aus Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräutern, hochwertige Öle, Nüsse werden wir uns an unserem Basentag etwas leckeres zaubern.

Hierfür habe ich dir 3 tolle Rezepte zusammen gestellt!

Mein Basenfrühstück:

Erdbeer-Bananen-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

250 ml Orangensaft, frisch gepresst
150 g Erdbeeren, kleine Stücke
1 Banane, Stücke
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt (wer möchte)

Zubereitung:

Orangensaft, Erdbeeren, Banane und Ingwer mit dem Mixstab fein pürieren.
In ein Glas füllen und eventuell mit frischen Pfefferminzblättern dekorieren.

Mein Basen Mittagessen:

Bunter Salat

Zutaten für 2 Portionen:

1 Kopf Eisbergsalat
Einige Blätter Löwenzahn
Ca. 8 reife Kirschtomaten
¼ Gurke
1 Handvoll schwarze, ungefärbte Oliven
1 Handvoll Basilikum
Vinaigrette mit Olivenöl (statt Essig wird frisch gepresste Zitrone verwendet)

Zubereitung:

Den Strunk des Eisbergsalats entfernen, die Eisbergsalatblätter und die Löwenzahnblätter waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Eisbergblätter, die Löwenzahnblätter, die Kirschtomaten, die Gurkenscheiben und die Oliven in eine Salatschüssel geben. Das Dressing aus Olivenöl zubereiten und das fein geschnittene Basilikum dazugeben. Das Dressing über den Salat verteilen und vorsichtig untermischen.

Mein Basen Abendessen:

Bunte Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Karotten
1 roten Paprika
1 gelben Paprika
1 Zucchini

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, restliches Gemüse dazugeben und alles kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze einige Minuten garen lassen, bis das Gemüse weich ist und das Wasser verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.



Schwupp di wupp – Dein Basentag ist auch schon wieder zu Ende!

JUHU – du hast es geschafft! Dein Basentag neigt sich dem Ende zu. Gehe früh ins Bett und schlaf dich mal richtig aus! Du hast heute viel Zeit mit dir selbst verbracht und deinen Basentag richtig genossen – so soll es sein!

Obst und Gemüse sind tolle Lieferanten von Mineralstoffen, Spurenelementen oder sekundären Pflanzenstoffen mit antioxidativer Wirkung. Somit konnten sich deine Organe und deine Haut heute mal erholen. Wenn du am Basenfasten Gefallen gefunden hast, dann schnapp dir meinen Basenfasten Onlinekurs, den ich für **DICH** entwickelt habe und gemeinsam starten wir in deine Basenfastenzeit!

Ich freue mich wenn du dir DEINE Basenzeit gönnst!

Deine Nicole

