

Heilfasten-Aufbautage :

Am Ende Ihres Kuraufenthaltes im Hotel steht Ihnen ein Tag Fastenbrechen und pro Fastenwoche ein Auftag zu. Sie können aber auch gerne weiter fasten bis zur Abreise oder selbstverständlich auch noch zu Hause weiter fasten. Sprechen Sie bitte einfach unser Serviceteam an.

Am Tag des Fastenbrechens erhalten Sie Morgens und Mittags einen in Spalten geschnittenen Apfel und am Abend 1 Kartoffel-Gemüsesuppe

1 Woche Fasten

Der 1 Auftag (bei 1 Woche Fasten) in der Rosenalp :

Morgens: 1 Glas Buttermilch
 Etwas Müsli
 2 eingeweichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel, über den Tag verteilt

Mittags: Rohkostsalat mit Nüssen und Honig

Abends: 1 Pellkartoffeln mit Gemüse und Kräuterquark

Der Abreisetag (bei 1 Woche Fasten) in der Rosenalp :

Morgens: 1 Glas Buttermilch
 Etwas Müsli
 Knäckebrot mit Kräuterquark

2 Wochen Fasten

Der 1 Auftag (bei 2 Wochen Fasten) in der Rosenalp :

Morgens: 1 Glas Buttermilch
 Etwas Müsli
 2 eingeweichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel über den Tag verteilt

Mittags: Rohkostsalat und etwas Kartoffelpüree

Abends: 1 Obstteller

Der 2 Auftag (bei 2 Wochen Fasten) in der Rosenalp :

Morgens: Knäckebrot mit Kräuterquark
 2 eingeweichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel über den Tag verteilt

Mittags: Geschwenktes Gemüse mit Reis in Frischkäsesauce

Abends: 1 Folienkartoffel mit Kräuterquark, Tomaten- und Gurkenscheiben

Der Abreisetag (bei 2 Wochen Fasten) in der Rosenalp :

Morgens: 1 Glas Buttermilch
Knäckebrot mit Kräuterquark

Die Auftage nach Ihrer Abreise sollten Sie entsprechend der folgenden Empfehlung zu Hause fortführen. Wichtig ist das pünktliche Einhalten der Mahlzeiten:

Frühstück : 8- 9 Uhr
Mittagessen: 12-13 Uhr
Abendessen: 18-19 Uhr

Der Körper braucht zum Übergang die Regelmäßigkeit, die auch im weiteren Alltag beibehalten werden sollte.

Dies sind Vorschläge für die einzelnen Mahlzeiten der Auftage .

1. Auftag zu Hause :

Morgens: 1 Glas Buttermilch
2 eingeweichte Pflaumen
Etwas Müsli

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel über den Tag verteilt

Mittags: Blattsalat
Etwas Kartoffelpüree
Karotten-Rohkost

Abends: Frisches Obst (Apfel, Banane Orange, Ananas, Mango)

2. Auftag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch
2 Knäckebrote mit etwas Butter
Etwas Müsli
2 eingewichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel und 12 Haselnüsse über den Tag verteilt

Mittags: Blattsalat
Karotten in Butter
1 kleine Schale Fruchtquark

Abends: Blatt- oder Tomatensalat in leichter Essig-Öl-Marinade

3. Aufbau-tag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch
2 Knäcke-brote mit etwas Butter und Marmelade
Etwas Müsli
2 eingeweichte Pflaumen

Zwischenmahlzeiten: 3 Äpfel und 12 Haselnüsse über den Tag verteilt

Mittags: große Rohkostplatte
2 Pellkartoffeln, etwas Butter

Abends: Naturhirse-Auflauf mit gedünsteten Tomaten und Kräutern
oder
Gemüsesuppe und 1 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter

4. Aufbau-tag zu Hause:

Morgens: 1 Glas Buttermilch
2 Knäcke-brote mit etwas Butter , Marmelade und Quark, alternativ Käse
Etwas Müsli

Mittags: große Rohkostplatte
Gedünstetes Gemüse mit gekochten Kartoffeln oder Kartoffelpüree

Abends: Warme Vollkostmahlzeit (nichts Schweres)