

REZEPTE

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE UND INFOS VON JULIA RAWSOME



## Inhalt der PDF:

**Wichtige Tipps zum Entsaften/ Saftfasten**

**15 gesunde und einfache Saft-Rezepte**

**Warum bitter so wichtig ist**

**Was du alles entsaften kannst**

**Einkaufsliste (Beispiel)**

**Tipps für gute Entsafter inklusive 10% Gutschein-Code**



REZEPTE

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE UND INFOS VON JULIA RAWSONE



## Empfehlungen und Tipps für die Umsetzung

- Die unten aufgeführten Rezepte dienen als Inspiration für dein Saft-Fasten. Du mußt dich nicht an die Rezepte halten. Wenn du ein Saft-Rezept besonders magst, trinke ihn während dem Fasten gerne so oft du magst. Ich empfehle die NICHT-süßen Säfte vorzuziehen und nur eine Runde Süßen-Saft pro Tag zu trinken.
- Wenn du Diabetes hast, bitte nur grüne Säfte ohne Obst verzehren
- Um die Säfte "bekömmlicher" schmecken zu lassen empfehle ich Zitrone, Grapefruit oder einen grünen Apfel zu verwenden. Mein Favorit ist die Zitrone. Damit schmeckt alles gleich viel besser. Wähle gerne auch eine andere Sorte Früchte deiner Wahl (jeweils nur eine Frucht pro Saft).  
Du musst auch gar keine Früchte in deinen Säften verwenden. Ideal ist es immer reichlich Gemüse mit zu entsaften. Da bist du völlig frei und kannst variieren. Die Rezepte sind nur eine Inspiration für dich.

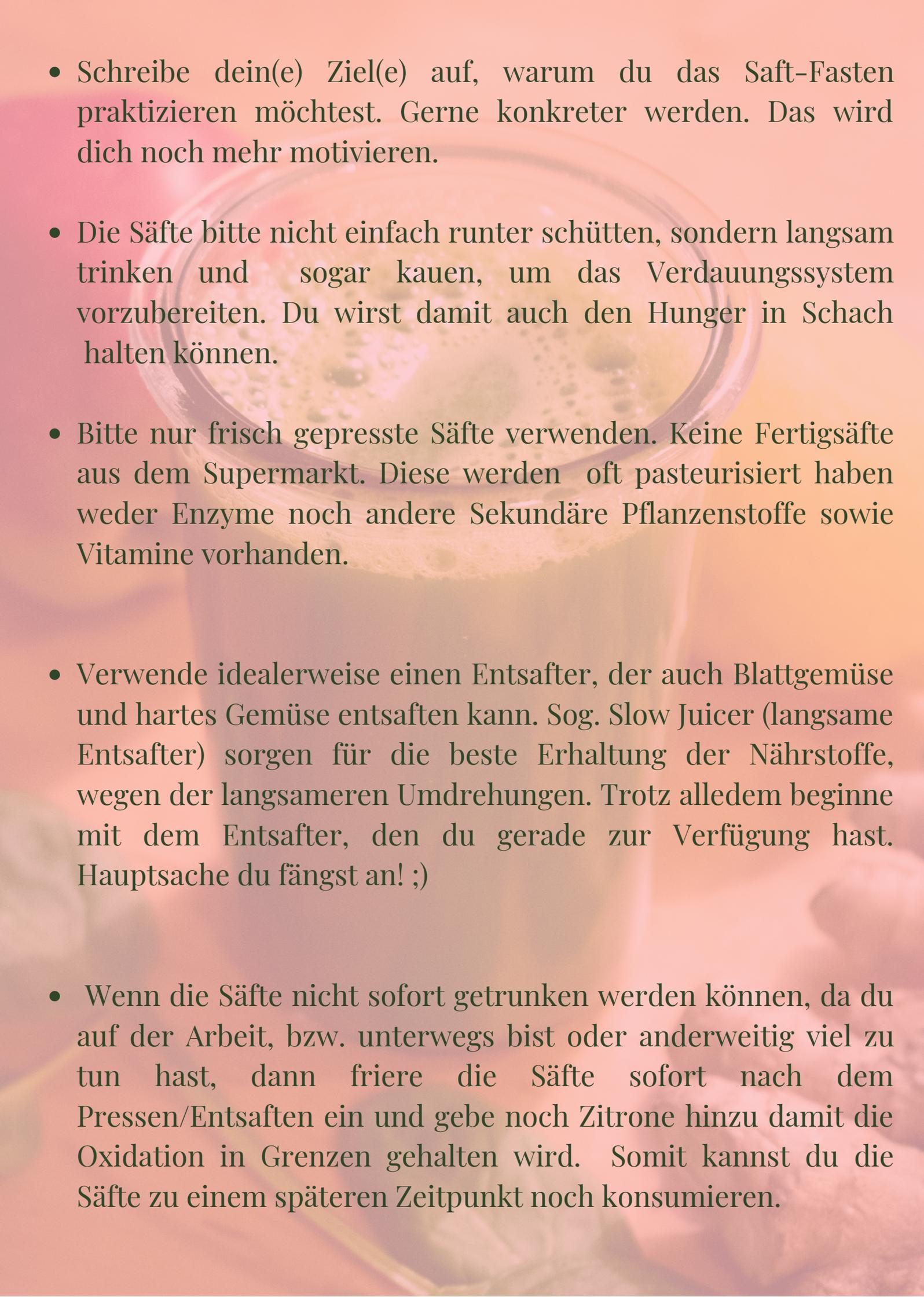


- Wenn du stillst, schwanger bist oder stark untergewichtig empfehle ich KEIN Saft-Fasten zu praktizieren. Du solltest dich zudem "bereit" dafür fühlen.
- Das Saft-Fasten ist jedoch recht sicher und gut für Neulinge geeignet. Viele berichten nach dem 2. Tag ein frisches und leichtes Gefühl.
- Das Saftfasten kann der Beginn einer gesünderen Lebensweise sein und der Start einer Ernährungsumstellung. Mein Online-Videokurs (siehe unten) eignet sich ebenfalls für einen frischen Neustart.
- Oft werde ich gefragt, ob wir Protein oder Spirulina -Pulver dazu geben dürfen -oder auch mal Smoothies oder einen Kaffee trinken könnten etc.. Beim Fasten geht es nicht darum, was wir dazu nehmen können, sondern was wir WEGLASSEN. NUR Säfte trinken hat den größten Reinigungseffekt. Es sind nur 3 Tage. Danach können wir ja wieder dicke Nahrung oder Kaffee zu uns nehmen.
- Wenn du abnehmen möchtest ist ein 3 tägiges Saftfasten ebenfalls der perfekte Einstieg in neue Ernährungsgewohnheiten. Dennoch ist das Saftfasten alleine KEINE Blitz-Diät, sondern als eine Entgiftung zu betrachten. Du bereitest auch deine Verdauung auf eine gesündere Lebensweise vor.
- Vorsicht! 🤢 Es könnten ein paar Entgiftungssymptome auftreten. Es ist nicht selten, dass plötzlich Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, starker Hunger, Durchfall oder Geriechtheit auftauchen könnten.



- Falls deine Entgiftungssymptome unerträglich werden breche das Fasten ab! Starker Hunger ist jedoch normal. Mit warmen Tees kannst du deinen Körper etwas austricksen. Zudem bitte die Säfte langsam trinken. Zusätzlich sollte auch Wasser getrunken werden. Wenn du keine Filter etc. hast, empfehle ich das Lauretana Wasser. Es ist sehr leicht und wird von vielen Ernährungsexperten empfohlen.
- Sport während des Fastens ist möglich. Das hängt von deiner körperlichen Verfassung ab. Viele haben Angst Muskelmasse während des Fastens zu verlieren. In 3 Tagen wird nicht viel passieren. Du kannst eine leichte Bewegung, wie spazieren gehen integrieren oder ein kurzes, intensives Muskel-Training, damit du dem Muskel signalisierst, dass er gebraucht wird- nur wenn du dich danach fühlst.



- 
- Schreibe dein(e) Ziel(e) auf, warum du das Saft-Fasten praktizieren möchtest. Gerne konkreter werden. Das wird dich noch mehr motivieren.
  - Die Säfte bitte nicht einfach runter schütten, sondern langsam trinken und sogar kauen, um das Verdauungssystem vorzubereiten. Du wirst damit auch den Hunger in Schach halten können.
  - Bitte nur frisch gepresste Säfte verwenden. Keine Fertigsäfte aus dem Supermarkt. Diese werden oft pasteurisiert haben weder Enzyme noch andere Sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine vorhanden.
  - Verwende idealerweise einen Entsafter, der auch Blattgemüse und hartes Gemüse entsaften kann. Sog. Slow Juicer (langsame Entsafter) sorgen für die beste Erhaltung der Nährstoffe, wegen der langsameren Umdrehungen. Trotz alledem beginne mit dem Entsafter, den du gerade zur Verfügung hast. Hauptsache du fängst an! ;)
  - Wenn die Säfte nicht sofort getrunken werden können, da du auf der Arbeit, bzw. unterwegs bist oder anderweitig viel zu tun hast, dann friere die Säfte sofort nach dem Pressen/Entsaften ein und gebe noch Zitrone hinzu damit die Oxidation in Grenzen gehalten wird. Somit kannst du die Säfte zu einem späteren Zeitpunkt noch konsumieren.

- Du kannst zusätzlich auch eine Darmreinigung durchführen, wie z.B. Einläufe. Das bleibt dir überlassen. Die frischen Veggie-Säfte haben allerdings auch schon einen reinigenden Effekt auf den Darm.
- Die Saft-Fasten Challenge ist auf 3 Tage begrenzt. Wenn es dir gut tut, du schon Erfahrung hast und du dich stark und fit fühlst, kannst du es auch gerne noch verlängern.
- Versuche mindestens 3 Liter Saft während dem Fasten pro Tag zu trinken. Du kannst gerne auch mehr trinken.



- Ideal ist es, wenn du im Anschluss des Saft-Fastens deine Ernährung optimierst - falls du es nicht schon getan hast.
- Das 3 tägige Saft-Fasten solltest du brechen mit leichter Nahrung, wie zum Beispiel:  
grüne Smoothies mit viel Blattem Gemüse und etwas Obst welches du gut verträgst, oder eine Suppe sowie probiotischen Lebensmittel, Avocados, gedünstetes Gemüse/Süßkartoffeln oder Quinoa. etc...**Vermeide "Binge-Eating", indem du wahllos Lebensmittel konsumierst- direkt nach dem Fasten kann das böse Folgen haben für deine Verdauung.**
- versuche immer Bio-Obst- und Gemüse zu verwenden (wenn nicht immer möglich die Nicht-Bio Ware schälen ). Du kannst das Gemüse auch in Natron+Wasser oder H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>+Wasser einlegen um es zu reinigen.



# Warum ist das Saft-Fasten so gut für uns?



- unser Körper ist permanent am verdauen. Vielleicht hast du schon mal davon gehört, dass im Darm Rückstände "verweilen" können, die schon mehrere Jahre alt sind. Ich möchte dich jetzt nicht erschrecken. Die Rohkost-Ernährung ist die Ernährungsweise, welche am wenigsten Rückstände im Körper hinterlässt. Verstopfte Arterien, dickes Blut oder zähe Lymphflüssigkeit ist oft die Folge einer deutschen "Standard-Ernährung." Ein Saft-Fasten kann den Darm besser "durchspülen" und regt die Zirkulation unserer Körpersäfte an.
- "Übersäuerung" ist auch ein Problem, dass viele Menschen betrifft. Unser Körper versucht immer mit Hilfe von den Nieren ein Säure/Basen-Gleichgewicht herzustellen. Gerade tierische Produkte, Zucker/raffinierte Kohlenhydrate übersäuern den Körper stark. Obst und Gemüse sind eher basisch mit grünem Blattgemüse oben an der Spitze. Der Sellerie zum Beispiel ist hoch alkalisch (basisch) . Gemüsesäfte sind demnach die pure "Basen-Kur" für uns. Unser Blut sollte normal auch immer leicht basisch sein.



- Da die Veggie-Säfte keine Faserstoffe mehr haben, erlaubt es unserem Körper mehr zu entgiften und du profitierst sofort von den Nährstoffen. Säfte können dir folglich schnelle Energie und Nährstoffe spenden.
- Da viele Menschen nicht mehr genügend Mineralien im Körper gespeichert haben ist ein Saft-Fasten ideal um auch während des Fastens mit Mineralien versorgt zu sein. Unsere Zellen profitieren ebenfalls von den vielen schnell verfügbaren Nährstoffen.
- Du kannst mit dem Saft-Fasten auch deine Nährstoffaufnahme im Darm verbessern
- Die Haut wird bei vielen Menschen oftmals klarer und die Augen beginnen zu strahlen. Ein Saft-Fasten hat verjüngende Eigenschaften.
- Oft wird plötzlich der Verstand ganz klar und wir fühlen uns mehr verbunden mit dem Sinn des Lebens oder der Natur. Für manche Menschen ist es auch ein spirituelles Erlebnis.

weiter zu den Rezepten

New

BONUS SAFT-REZEPTE

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE VON JULIA RAWSONE

1



**Grapefruit-Bliss (mein Lieblings-Juice)**  
1 Grapefruit geschält, 1/2 Sellerie-Staude, 1 Kohlrabi, 1 Gurke, 100 g Spinat oder Grünkohl

2



**Fresh Infusion**  
20 g frischer Basilikum, 1 Gurke, 1 grüner Apfel, 100 g Spinat, 1 geschälte Zitrone

3



**Ruby-Juice (Resveratrol Booster)**  
Kerne von 2 Granatäpfeln und 1 Sellerie-Staude

4



**Green Power (Vitamin C Booster)**  
1/2 Weisskohl, 1 Zucchini, 1 kleine Gurke, 1 grüner Apfel, 1 Büschel Petersilie, 1/2 Staude Sellerie

New

SAFT-REZEPTE

BITTER MACHT

GESUND

BITTER GREEN GREEN



Bitter ist der große Gegenspieler von Süß. Über die Jahre wurden aus unserem Obst und Gemüse die Bitterstoffe rausgezüchtet. Ich empfehle dich nicht nur auf süße Säfte zu konzentrieren, sondern dich mit dem bittereren Geschmack anzufreunden - denn bitteres Obst & Gemüse hat folgende Vorteile:

- **reinigt die Leber**
- **verbessert die Verdauung**
- **stärkt das Immunsystem**
- **hilft bei Parasiten**
- **gut für Zähne & Zahnfleisch**
- **entgiftet**
- **leitet Schwermetalle aus**
- **beruhigt**
- **hemmt Krebszellen**

New

SAFT-REZEPTE

# TYPISCH BITTERES GEMÜSE



Endivien



Rucola



Löwenzahn



Chicorée



Wildkräuter



Kohl/Grünkohl



Radieschen mit Blätter

## Beispiel für einen Saft mit bitteren Zutaten:

- 200 g Endivien
- 1/4 Weisskohl
- 1 Zitrone
- 1 Salatgurke
- 1/4 Sellerie



12 SAFT-REZEPTE

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE VON JULIA RAWSONE



## Imun-Booster

1/2 Fenchel Staude, 1 Knoblauchzehe (optional), 1 fingergroßes Ingwerstück, 1 Salatgurke, 3 Karotten, Saft von einer Zitrone (ohne Schale)



## Chlorophyll Boost

1 Sellerie-Staude, 1/2 Brokkoli, Saft von Zitrone (ohne Schale), 200 g Spinat, 1/2 Salatgurke



## Fresh Mint Juice

50 g frische Minze (deiner Wahl), 200 g Romana-Salat, 1 Salatgurke, fingergroßes Stück Ingwer,



## Lovely-Skin Juice

1/2 Blumenkohl, 3-5 Karotten, 1 grüner Apfel

REZEPTE

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE VON JULIA RAWSONE



9

## Sweet Morning Juice

1 große Salat-Gurke, 1 rote Paprika  
(Strunk entfernt), 1 grüner Apfel



10

## Basen-Booster

1/2 Bündel Petersilie, 1 Gurke,  
1 Sellerie-Staude, 1 Zitrone (ohne  
Schale), 200 g Endiviensalat



11

## Fresh Breeze

1 Salat-Gurke, 1 grüner Apfel,  
1 Brokkoli, 1 fingergroße  
Kurkuma-Wurzel, 1/2 TL Pfeffer



12

## Happy-Beets

1 Rote Beete, 1 Salat-Gurke,  
würfelgroßes Stück Ingwer,  
1/2 Fenchel

REZEPTE

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE VON JULIA RAWSONE



## Happy-Eyes

200 g Karotten (mit Grün wenn gewünscht), 1 Salatgurke, 1 Kohlrabi, Finger großes Stück Ingwer



## Super-Glow

200 g Grünkohl, 1 Kohlrabi (mit Blätter wenn gewünscht), 1 Salatgurke, 1 Selleriestaude, Saft einer Zitrone (Ohne Schale)



## Vitamin C Infusion

1/2 Weisskohl, Saft von Zitrone (ohne Schale), 1 Salatgurke, 1 Sellerie-Staude



## Digestion-Flow

1/2 Fenchel, 2 Romanasalat-Stauden, 1 Salatgurke, 1 Zitrone (geschält)

# 3 TAGE SAFT-FASTEN

REZEPTE VON JULIA RAWSONE



1

## Drink your Greens

50g Spinat, 50g Grünkohl, 50g Mangold, 1 Salat-Gurke, Saft einer Zitrone, daumengroßes Stück Ingwer



2

## Tropical Breeze

200 g Ananas, 1 Salatgurke, 25 g Minze, 1/2 Selleriestaude



3

## Basilikum Love

25 g Basilikum, Saft von einer 1/2 Limette (ohne Schale), 1 Salatgurke, 100 g Spinat,



4

## Eisen Infusion

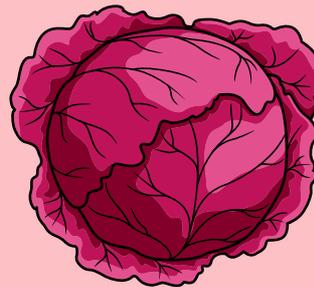
100 g frische Brennnessel, 1 Grapefruit, 1 Salatgurke, 1/2 Sellerie-Staude

# Diese Nahrungsmittel kannst du entsaften:

Ideale Grundlage für Säfte



weiteres Obst & Gemüse zum  
Entsaften



Kurkuma

Ingwer

Petersilie

Oregano

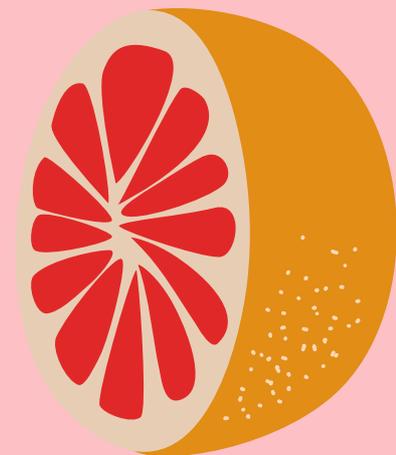
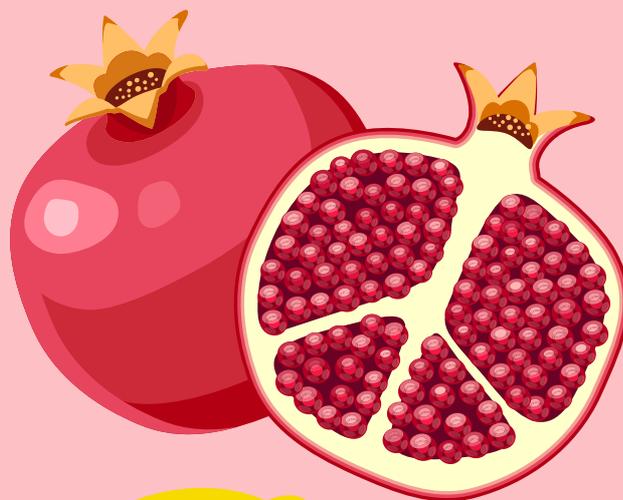
Basilikum



## Wildkräuter



Vorsicht: Grapefruit kann die Wirkung bestimmter Medikamente herabsetzen



# EINKAUFLISTE

New



FÜR 3 TAGE (BEISPIEL UND VARIABEL)



## TAG 1

**2 GRAPEFRUIT, 1 KILO KAROTTEN, 3 X SALATGURKEN, 200 G GRÜNKOHL, 2 X ROTE BEETE, 3 X SELLERIE STAUDEN, 2 X ZITRONEN, 1 X PETERSILIE, 2 X KOHLRABI, 1 X BROCCOLI, 1-3 GRÜNE APFEL, 1 X FRISCHER FENSCHEL, 1 BÜSCHEL PETERSILIE**

## TAG 2

**1 X BLUMENKOHL, 1 X PAPRIKA, 1 KILO KAROTTEN, 1 X ROTE BEETE, 2 X SELLERIE-STAUDEN, 2 X GRÜNER APFEL, 200 G SPINAT, 1 X FRISCHER BASILIKUM, 2X KOHLRABI, 1 X WEISSKOHL, 2 X ZITRONEN, 1 X FRISCHER FENSCHEL, 3 X SALATGURKEN, 1 X BROKKOLI, FRUCHT DEINER WAHL (ZUM ENTSAFTEN)**

## TAG 3

**200 G ENDIVIEN, 200G SPINAT, 1 BUND RADIESCHEN, 2 X SELLERIE-STAUDEN, 2 X ZITRONEN, 2 GRÜNE ÄPFEL, , 3 SALATGURKEN, 1 BUND KAROTTEN, 1 X FENSCHEL, 1 X ROTKOHL**

Falls du noch einen Entsafter brauchst findest du hier verschiedene Modelle - von selbstfütternd, wie Hurom Geräte bis zum Edelstahl Angeljuicer (ich persönlich besitze die Hurom Modelle H320, H310, M100 und den Angeljuicer 7500. Mit allen habe ich beste Erfahrungen gemacht.

Alle sind sog. "Slow Juicer", die durch wenige Umdrehungen dafür sorgen, dass Nährstoffe erhalten bleiben (d.h kaum Oxidation)

## Die einfachere Entsafterwelt von HUROM



- selbstfütternd /zeitsparend
- leise
- BPA-frei
- hohe Saftausbeute
- 2 L Fassungsvermögen
- sauber/leichte Reinigung
- entsaftet Gemüse, Obst, Blattgemüse in Kombi



- klein und praktisch
- ideal zum Reisen
- leicht & leise
- BPA-frei
- 10 Jahre Garantie
- sehr leichte Reinigung

# Hier eine Weltneuheit unter den Entsaftern 2 IN 1 Gerät Hurom M100

Falls Du nicht zwischen einem Entsafter, oder Hochleistungsmixer entscheiden kannst könnte dieser was für Dich sein 😊



- Entafter und Hochleistungsmixer
- platz/gewicht -und zeitsparend
- BPA-frei
- günstig (da nicht 2 Geräte einzeln gekauft)
- Smoothie und feine Säfte

[Klicke hier und entdecke HUROM](#)

[-Gutscheincode für das](#)

[gesamte Sortiment: Julia10](#)



## Slow Juicer Online Shop - Slowjuicer günstig kaufen

Bestellen Sie jetzt einen Slow Juicer. Slowjuicer für schonendes Entsaften ohne Verlust von Vitaminen und Nährstoffen. Säfte in hoh...

 Slowjuicer.de



**10% sparst gerade auf den Angel mit dem**

**Gutschein-Code: JR2021**

**Vorteile:**

**\*30% mehr Saft-Ausbeute**

**\*100% Edelstahl**

**\*sehr robust**

**\*leichte Reinigung**

**\*enstafet Blattgemüse/Nussbutter Herstellung**

**\*auch für Grassäfte geeignet**

[hier bestellen und Gutschein-Code bei Kasse angeben](#)



**Rhino Entsafter (günstige Alternative)/10%**

**auch mit Code JR2021**

**Vorteile:**

**\*entsaftet auch Blattgemüse & Wurzelgemüse**

**\*leichte Reinigung**

**\*niedrige Geschwindigkeit = Nährstoff-Erahaltung**

**\*kleine Größe**

[hier bestellen und Gutschein-Code bei Kasse angeben](#)

# Möchtest du deine Ernährung nach dem Saftfasten oder generell noch weiter optimieren?

Ich nehme dich an die Hand :-)

**Hier klicken für meine Kursseite**



RAW UP YOUR LIFE

HIER STARTEN!



JETZT STARTEN!



In diesem Video-Kurs lernst du die

**Vorteile einer pflanzlichen Ernährungsweise** (mit dem Schwerpunkt auf "Rohkost"), und wie du den neuen Lifestyle in die Tat umsetzt bzw. optimierst. Profitiere von meiner **jahrelangen Expertise**. In jedem Kapitel gibt es eine kleine Aufgabe, die dich dazu anspornen das Gelernte in die Tat umzusetzen. Freue dich als **Bonus** auf **leckere Rezepte**.

Zudem erwartet dich weiteres Bonus-Material in Form von 2 Ebooks sowie weiteren Video-Lektionen. In der privaten Facebook-Gruppe bin ich für euch da. Stellt mir gerne Fragen. Auch werde ich demnächst Zoom -Gruppen Beratungen integrieren

# NEU ein Ebook mit rohköstlichen Rezepten für den Alltag und ein paar Tipps

JULIA RAWSONE & ANDERSON EFFEKT  
präsentieren



DAS REZEPTE BUCH  
DAUERHAFT SATT, FIT UND SEXY  
MIT MEHR ROHKOST



+ Tipps  
für mehr  
Rohkost im Alltag



33  
glutenfreie  
zuckerfreie  
Rezepte

ROH  
Vegan

[www.rawsome-lifestyle.de](http://www.rawsome-lifestyle.de)

Hier bestellen

# VIEL SPASS & ERFOLG



@julia rawsome

## Haftungsausschluss

\*Dies sind meine persönlichen Empfehlungen. Ich übernehme keine Haftung und Garantie für den Erfolg des Saft-Fastens. Die Empfehlungen sollten eigenverantwortlich praktiziert werden und bei Komplikationen nach eigenem Ermessen unterbrochen werden