Sabine Wacker
Basenfasten für Eilige

Reading excerpt

Basenfasten für Eilige
of Sabine Wacker
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.narayana-verlag.com/b24510

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Rezeptregister

A

Äpfel
- Apfel-Birnen-Saft 101
- Apfel-Karotten-Saft mit Mandeln 101

Avocado
- Bataviasalat mit Avocado und Tomaten 111
- Pellkartoffeln mit Avocadocreme 125

B

Backofenkartoffeln mit Rosmarin 122
Basisches Müsli 103
Bataviasalat mit Avocado und Tomaten 111
Bataviasalat mit frischen Sprossen 111

Birnen
- Apfel-Birnen-Saft 101
- Kiwi-Birnen-Orangen-Saft 100

Brokkoli
- Brokkolicharge 106
- Brokkolicremesuppe 126
- Brokkoligemüse 126
- Brokkolisalat mit gehobelten Mandeln 114

Bunte Gemüsesuppe 126
Bunter Gemüseteller 124

D

Dressing
- Sesamdressing 111
- Sonnenblumenkern-Dressing 111

F

Feldsalat mit frischen Champignons 112
Feldsalat mit gehobelten Mandeln 112
Fenchel-Kartoffel-Gemüse mit Tomaten 120

G

Gemüsechargen 105

I

Ingwertee 100

K

Karotten
- Apfel-Karotten-Saft mit Mandeln 101
- Karotten-Braunhirse-Salat 21
- Karottencharge 106
- Karotten-Curry-Suppe 21
- Karotten-Kohlrabi-Gemüse 122
- Karotten-Navets-Salat 117
- Karotten-Pastinaken-Salat 115

Kartoffeln 41
- Backofenkartoffeln mit Rosmarin 122
- Fenchel-Kartoffel-Gemüse mit Tomaten 120

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!
Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Wacker, Basenfasten für Eilige (ISBN 9783432103501) © 2018 Trias Verlag

– Kartoffelcharge 105
– Kartoffelcremesuppe 125
– Kartoffelsalat mit Dillgurken 114
– Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse 120
– Pellkartoffeln mit Avocadocreme 125
Kiwi-Birnen-Orangen-Saft 100
Kohlrabi
– Karotten-Kohlrabi-Gemüse 122
– Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse 120

N

Navets
– Karotten-Navets-Salat 117
– Vorfrühlingssalat mit Navets 115

O

Obstfrühstück der Saison 103
Orangen
– Kiwi-Birnen-Orangen-Saft 100

P

Pellkartoffeln mit Avocadocreme 125

R

Rote Bete
– Rote-Bete-Charge 105
– Rote-Bete-Lauch-Gemüse 120
– Rote-Bete-Lauch-Salat 114

S

Salat von weißem Rettich 117
Sesamdressing 111
Sonnenblumenkern-Dressing 111

V

Vorfrühlingssalat mit Navets 115

W

Wacker-Müsli mit Früchten 20

Z

Zucchini
– Bunter Gemüseteller 124
– Zucchinicharge 106
– Zucchinicremesuppe 109
– Zucchini-Tomaten-Oliven-Salat 109

aus: Wacker, Basenfasten für Eilige (ISBN 9783432103501) © 2018 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Abendessen 75, 118
Abnehmen 14
Akne 14, 96
Arthrose 14

B
Basenbad 26
Basenbildner 37, 43
Basenfastenampel 32
Basenfastenfahrplan 74
Basenfasten-Starter-Paket 69
Basics 17
Basometer 42
Bewegung 26
Bindegewebe 13, 96
Braunhirse 41
Butter 42

C
Colon-Hydro-Therapie 24

D
Darmreinigung 19, 67

E
Einkauf 66, 69
Einlauf 23
Eiweißmangel 131
Eiweißversorgung 53
Elektrogeräte 27
Entsafter 58
Entsäuerung 91
Entsäuerungsprozess 90
Entzündungen 96
Erholung 26
Erstverschlimmerung 90

F
Familie 31
Fertigprodukte, basische 46, 48
Fertigsaft 58
Fertigtee 19
Frühstück 75
Frühstücksideen 100

G
Gefäße 61
Gelenkentzündungen 14
Gemüse 29
Gemüsebrühe 41, 118
Gemüsedämpfer 57, 118
Gemüse, milchsaures 50
Genuss 18
Getränke 68
Gewichtsabnahme 14
Gewürze 29
Glaubersalz 23
Goldhirse 41
Gomasio 52

H
Heilreaktionen 95
Heißhunger 38, 39, 68
Hotel 33

I
Inhaltsstoffe, saure 47

K
Kaffee 65
Kalzium 53
Kanne Brottrunk 50
Kantine 30
Kauen 29
Keimlinge 55
– getrocknete 51
Kopfschmerzen 14
Kräutertee 19
Kühlschrank 66

M
Mangelerscheinungen 52
Migräne 14
Mikrowelle 60
Milch 42
Mineraliengehalt 53
Mittagessen 75
– Büro 104
Motivation 14

N
Nüsse 43

O
Obst 29
Öle 44
Oliven 44
Osteoporose 14, 96

P
Pesto 41
PRAL-Formel 44

R
Reisepaket 32
Restaurant 33, 36

aus: Wacker, Basenfasten für Eilige (ISBN 9783432103501) © 2018 Trias Verlag

Rheuma 14
Rohkost 28, 57
Rückblick 128

S

Saft 58
Sahne 42
Sauerkraut 50
Säureablagerungen 13
Säure-Basen-Haushalt 12
Säure-Basen-Pyramide 130
Säurebildner 17, 131
Säurefallen 38
Schlaf 27
Schlafzimmer 27
Schüßler-Salze 95
Sesam 53
Smoothie 60
Snackpaket 68
Snacks 104
Sojaprodukte 42
Stress 39
Süßes 44

T

Tag, basischer 132
Tiefkühlkost 60
Trinken 19, 38
Trockenobst 44

U

Übersäuerung 14
Urin-pH-Tagesprofil 91

V

Verlängerungswoche 129
Vorbereitung 65

W

Wacker-Müsli 40
Wacker-Regeln 28
Wechseljahre 92
Wechseljahresbeschwerden 14

Z

Zellulitis 14
Zucker 44
Zusatzstoffe 46
Zwischenmahlzeiten 34, 68, 104
Zyklusstörungen 14

aus: Wacker, Basenfasten für Eilige (ISBN 9783432103501) © 2018 Trias Verlag

Sabine Wacker

Basenfasten für Eilige

Das 7-Tage-Erfolgsprogramm

144 pages, pb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com