



Anita
Heßmann-Kosaris

SAFT FASTEN

Kompakt-Ratgeber



Entgiften und
entschlacken
in zwei Tagen



Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

**man
kau:**

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---



Mit gesunden Säften ganz einfach entgiften 7

Den Stoffwechsel entlasten	8
Saftfastentage sind Entlastungstage	12
Einzigartige Powerstoffe	17
Wichtige Tipps	23



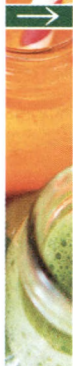
Säfte kaufen oder selbst herstellen 27

Holen Sie das Beste heraus!	28
→ Extra: Teemischungen zum Entschlacken	35
Was es mit den Smoothies auf sich hat	36
Gesunde Säfte miteinander mischen	39



Die besten Fastensäfte überhaupt 43

Fastensäfte fürs Frühjahr	44
Batavia-Radieschen-Saft	44
Blumenkohl-Papaya-Saft	45
Kohlrabi-Aprikosen-Smoothie	46
Mango-Kresse-Smoothie	47
Radicchiosaft	47
Tomaten-Orangen-Saft	48
Weintraubensaft	49



→ Extra: Würzkräuter und ihre Wirkung 50

Fastensäfte für den Sommer	52
Apfel-Heidelbeer-Saft	52
Beeren-Smoothie	53
Brokkoli-Möhren-Saft	54
Gurken-Smoothie	55
Lollo-Rosso-Erdbeer-Smoothie	56
Mango-Pfirsich-Saft	57

Fastensäfte für den Herbst

Apfel-Rotkohl-Saft	58
Birnen-Rauke-Saft	59
Grapefruit-Kaki-Saft	60
Melonen-Pflaumen-Saft	61
Möhrensaft	61
Sauerkraut-Smoothie	62
Spitzkohlsaft	63

Fastensäfte für den Winter

Chinakohl-Feigen-Smoothie	64
Melonensaft	65
Papaya-Orangen-Smoothie	66
Orangensaft	67
Wirsing-Smoothie	67
Zucchini-Gurken-Saft	68

Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Frühling 69

Saftfasten im Frühling 70

Rezepte für das Frühlingswochenende 75

Ananassaft 75 Kiwi-Papaya-Saft 77

Apfel-Fenchel-Saft 76 Paprika-Tomaten-Saft 78

Mangold-Grapefruit-Saft 76 Möhren-Sellerie-Saft 79

Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Sommer 82

Saftfasten im Sommer 83

Rezepte für das Sommerwochenende 87

Erdbeer-Melonen-Smoothie 88 Mango-Ananas-Smoothie 90

Gurken-Möhren-Saft 88 Brombeer-Trauben-

Kirsch-Heidelbeer-Smoothie 89 Fenchel-Smoothie 91

Kiwi-Apple-Smoothie 89

Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Herbst 94

Saftfasten im Herbst 95

Rezepte für das Herbstwochenende 99

Möhren-Apfel-Saft 99 Rote-Bete-Möhren-Saft 102

Fenchel-Ananas-Saft 100 Grapefruitsaft 103

Brokkoli-Blumenkohl-Saft 101 Sauerkraut-Orangen-Saft 103

→ Extra: Entschlackungsbäder mit heilsamen Düften 106

Das beste Wochenend-Programm für jede Jahreszeit: Winter 108

Saftfasten im Winter 109

Rezepte für das Winterwochenende 113

Ananas-Trauben-Smoothie 113 Tomaten-Smoothie 115

Weißkohl-Apfel-Smoothie 114 Topinambursaft 116

Birnen-Pflaumen-Smoothie 115 Möhren-Orangen-Smoothie 117

Häufig gestellte Fragen 120

Register 126