Scheinfasten
Ernährungsplan für 5 Tage

Der komplette Ablauf für fünf Tage Scheinfasten: Nährstoff-Ziele, erlaubte Lebensmittel, Tagesplan mit Uhrzeiten, Trinkplan, Vorbereitung, Übergangstag und ein Tagebuch zum Ausfüllen.



Kurz erklärt

Scheinfasten heißt: fünf Tage lang wenig Kalorien, überwiegend pflanzlich, eiweiß- und zuckerarm, dafür mit gesunden Fetten. Man isst also weiter – der Körper soll trotzdem ähnlich reagieren wie beim Fasten.

Passende Rezepte für alle fünf Tage gibt es im PDF „Scheinfasten Rezepte für 5 Tage".

Für wen eher nicht?

- Schwangere und Stillende
- Menschen mit Untergewicht oder Essstörung
- Bei Diabetes, Herz- oder Nierenerkrankungen
- Kinder und Jugendliche
- Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme nur nach Rücksprache

Inhalt

1	Nährstoff-Ziele und Lebensmittel	S. 2
2	Ablauf Tag für Tag	S. 3
3	Tagesplan mit Uhrzeiten	S. 4
4	Tagebuch	S. 5

Kurz zur Sicherheit: Scheinfasten ersetzt keine Behandlung. Sprich vorher mit deinem Arzt oder deiner Ärztin, besonders bei Vorerkrankungen oder Medikamenten. Bei Schwindel, Herzklopfen oder starkem Unwohlsein abbrechen und normal essen.

Nährstoff-Ziele und Lebensmittel

was am Tag auf den Teller kommt

	Tag 1	Tag 2 bis 5
Energie	ca. 1.100 kcal	ca. 700–750 kcal
Eiweiß	ca. 10 % (ca. 25 g)	ca. 9 % (ca. 17 g)
Fett	ca. 55 % – vor allem aus Nüssen, Oliven, Avocado, Öl	ca. 45 %
Kohlenhydrate	ca. 35 % – aus Gemüse	ca. 45 % – aus Gemüse
Zucker	so wenig wie möglich	so wenig wie möglich
Tierische Lebensmittel	keine	keine

Richtwerte, angelehnt an die veröffentlichten Studienprotokolle zum Scheinfasten. Kleine Abweichungen sind kein Problem.

Was auf den Teller darf – und was nicht

gut · in Maßen · meiden

Gut	In kleinen Mengen	Meiden
Gemüse aller Art, Blattsalate, Kräuter, Pilze, Gemüsebrühe, Kräutertee, Wasser	Nüsse, Oliven, Avocado, Olivenöl, Kokosmilch light, Haferflocken (Tag 1), Beeren	Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Brot, Nudeln, Reis, Zucker, Süßigkeiten, Säfte, Alkohol, Kaffee mit Milch

Ablauf Tag für Tag

von der Vorbereitung bis zum Übergang

Vorbereitung

Die Woche davor

- Termin mit wenig Stress wählen, keine großen Feiern
- Einkaufen, Suppen eventuell vorkochen
- Kaffee langsam reduzieren
- Abends vorher leicht essen

Tag 1

Einstieg, ca. 1.100 kcal

- 3 kleine Mahlzeiten
- Mehr Fett aus Nüssen und Öl, wenig Eiweiß
- Mindestens 2 Liter trinken

Tag 2 und 3

die härtesten Tage

- 2 Mahlzeiten und 1 kleiner Snack
- Hunger kommt in Wellen – Tee hilft
- Leichte Bewegung statt Sport: Spaziergang, Dehnen
- Kopfschmerzen? Mehr trinken, etwas Brühe

Tag 4 und 5

leichter

- Viele berichten von mehr Energie
- Gleiches Muster wie Tag 2 und 3
- Früh schlafen gehen

Tag 6

Übergang

- Leicht verdauliche Kost: Haferbrei, Gemüse, etwas Reis
- Kleine Portionen, langsam essen
- Ab Tag 7 wieder normal und ausgewogen

Tagesplan mit Uhrzeiten

Beispiel

Uhrzeit	Tag 1	Tag 2–5
7:30	Kräutertee, Wasser	Kräutertee, Wasser
8:00	Nuss-Hafer-Schale (ca. 270 kcal)	–
10:00	Wasser oder Tee	Wasser oder Tee
12:30	Gemüsesuppe mit Olivenöl (ca. 350 kcal)	Gemüsesuppe (ca. 300 kcal)
15:30	Tee	Snack: 10 Oliven oder 15 Mandeln (ca. 90 kcal)
18:30	Ofengemüse mit Avocado (ca. 450 kcal)	Salat oder Gemüse mit Öl (ca. 300–330 kcal)
20:00	Kräutertee	Kräutertee

Trinkplan

- Mindestens 2 bis 2,5 Liter am Tag
- Wasser, ungesüßter Kräutertee, verdünnte Gemüsebrühe
- Schwarzer Kaffee höchstens 1 Tasse, ohne Milch und Zucker
- Kein Alkohol, keine Säfte, keine Limonade

Mein Scheinfasten-Tagebuch

eintragen und vergleichen

Start am _____ **Gewicht vorher kg** _____ **Gewicht nachher kg** _____

Tag	Gegessen	Getrunken (l)	Hunger 1–10	Energie 1–10	Notizen
Vorher					
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Nach dem Scheinfasten

Was hat dir gefallen? Was nimmst du in den Alltag mit – etwa mehr Gemüse oder weniger Zucker?