Scheinfasten
Rezepte für 5 Tage

13 einfache, pflanzliche Rezepte für fünf Scheinfasten-Tage: Suppen, Salate und Ofengemüse mit gesunden Fetten. Am ersten Tag rund 1.100 kcal, an den Tagen 2 bis 5 jeweils etwa 700–750 kcal. Mit Einkaufsliste und Tagebuch.



Was ist Scheinfasten?

Beim Scheinfasten isst du fünf Tage lang sehr wenig, überwiegend Gemüse und gesunde Fette, mit wenig Eiweiß und Zucker. Der Körper soll dabei ähnlich reagieren wie beim Fasten – trotzdem gibt es jeden Tag richtiges Essen.

Die Rezepte folgen diesem Muster. Den genauen Tagesablauf und die Regeln findest du im Scheinfasten-Ernährungsplan.

Die Tage im Überblick

Tag	Energie	Mahlzeiten
1	ca. 1.070 kcal	3
2	ca. 710 kcal	2 + Snack
3	ca. 700 kcal	2 + Snack
4	ca. 710 kcal	2 + Snack
5	ca. 690 kcal	2

Inhalt

1 Tag 1 S. 2
2 Tag 2 S. 3
3 Tag 3 S. 4
4 Tag 4 S. 5
5 Tag 5 und Übergang S. 6
6 Einkaufsliste und Tagebuch S. 7

Kurz zur Sicherheit: Scheinfasten ist nicht geeignet in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Untergewicht, Essstörungen, Diabetes, Herz- oder Nierenerkrankungen, für Kinder und Jugendliche sowie bei Einnahme von Medikamenten. Sprich vorher mit deinem Arzt oder deiner Ärztin. Viel trinken: Wasser und ungesüßten Kräutertee.

Tag 1

Einstieg · ca. 1.070 kcal

Morgens: Nuss-Hafer-Schale

ca. 270 kcal

Zutaten (1 Person)

- 20 g zarte Haferflocken
- 15 g Walnusskerne
- 150 ml ungesüßter Mandeldrink
- Zimt, ein paar Himbeeren

Zubereitung

1. Haferflocken mit dem Mandeldrink kurz aufkochen.
2. Walnüsse hacken und darüberstreuen.
3. Mit Zimt und Himbeeren servieren.

Mittags: Minestrone mit Olivenöl

ca. 350 kcal

Zutaten (1 Person)

- 1 Karotte, 1 Stange Staudensellerie, ½ Zucchini
- ½ Zwiebel, 1 Tomate
- 400 ml Gemüsebrühe (salzarm)
- 1 EL Olivenöl, Basilikum

Zubereitung

1. Gemüse klein würfeln, Zwiebel im Öl andünsten.
2. Restliches Gemüse und Brühe dazugeben, 15 Minuten köcheln.
3. Mit Basilikum und Pfeffer abschmecken.

Abends: Ofengemüse mit Avocado

ca. 450 kcal

Zutaten (1 Person)

- ½ Aubergine, 1 Paprika, ½ Zucchini
- 1 EL Olivenöl, Rosmarin
- ½ Avocado, 8 Oliven
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Gemüse in Stücke schneiden, mit Öl und Rosmarin mischen.
2. Bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.
3. Mit Avocadoscheiben, Oliven und Zitrone servieren.

Tag 2

ca. 710 kcal

Mittags: Kürbis-Ingwer-Suppe

ca. 320 kcal

Zutaten (1 Person)

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleines Stück Ingwer, ½ Zwiebel
- 50 ml Kokosmilch (light)
- 300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Kürbis würfeln (Schale bleibt dran), Zwiebel und Ingwer hacken.
2. Alles mit Brühe 20 Minuten kochen.
3. Kokosmilch dazugeben und fein pürieren.

Snack: Oliven

ca. 90 kcal

Zutaten (1 Person)

- 10 grüne Oliven
- Kräutertee nach Wahl

Zubereitung

1. Langsam essen und dazu viel trinken.

Abends: Spinatsalat mit Walnüssen

ca. 300 kcal

Zutaten (1 Person)

- 80 g Babyspinat
- ½ Gurke, 5 Kirschtomaten
- 15 g Walnüsse
- 1 EL Olivenöl, 1 TL Apfelessig

Zubereitung

1. Spinat waschen, Gurke und Tomaten schneiden.
2. Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer rühren.
3. Alles mischen, Walnüsse darüberstreuen.

Tag 3

ca. 700 kcal

Mittags: Tomaten-Gemüsesuppe

ca. 280 kcal

Zutaten (1 Person)

- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 Karotte, ½ Paprika
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl, Oregano

Zubereitung

1. Gemüse würfeln und im Öl kurz anbraten.
2. Tomaten und Brühe dazugeben, 15 Minuten köcheln.
3. Nach Wunsch pürieren und mit Oregano würzen.

Snack: Mandeln

ca. 90 kcal

Zutaten (1 Person)

- 15 Mandeln

Zubereitung

1. Gut kauen – das macht länger satt.

Abends: Zucchini mit Kräuteröl

ca. 330 kcal

Zutaten (1 Person)

- 1 große Zucchini
- 1 EL Olivenöl, Petersilie, Knoblauch
- ½ Avocado
- Rucola

Zubereitung

1. Zucchini in Scheiben schneiden und in der Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Öl mit gehackten Kräutern und Knoblauch verrühren.
3. Zucchini mit Kräuteröl, Avocado und Rucola anrichten.

Tag 4

ca. 710 kcal

Mittags: Brokkolicremesuppe

ca. 300 kcal

Zutaten (1 Person)

- 300 g Brokkoli
- ½ Zwiebel, 1 kleine Kartoffel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Olivenöl, Muskat

Zubereitung

1. Zwiebel im Öl andünsten, Brokkoli und Kartoffel würfeln.
2. Mit Brühe 15 Minuten kochen.
3. Pürieren und mit Muskat abschmecken.

Snack: Oliven

ca. 90 kcal

Zutaten (1 Person)

- 10 Oliven
- Kräutertee

Zubereitung

1. Langsam genießen.

Abends: Rote-Bete-Salat

ca. 320 kcal

Zutaten (1 Person)

- 1 vorgegarte Rote Bete
- 1 kleiner Apfel
- 15 g Walnüsse
- 1 EL Rapsöl, Zitronensaft, Dill

Zubereitung

1. Rote Bete und Apfel in feine Stifte schneiden.
2. Mit Öl, Zitrone und Dill anmachen.
3. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.

Tag 5

ca. 690 kcal · und Übergang

Mittags: Gemüsecurry

ca. 360 kcal

Zutaten (1 Person)

- ½ Zucchini, ½ Paprika, 100 g Blumenkohl
- ½ Zwiebel, 1 TL Currypulver
- 100 ml Kokosmilch (light)
- 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Zwiebel und Curry in einem Topf kurz anrösten.
2. Gemüse, Kokosmilch und Brühe dazugeben.
3. 12 Minuten köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

Abends: Gurken-Dill-Salat mit Avocado

ca. 330 kcal

Zutaten (1 Person)

- 1 Gurke
- ½ Avocado
- 1 EL Olivenöl, Dill, Zitrone

Zubereitung

1. Gurke in dünne Scheiben hobeln.
2. Avocado würfeln, mit Öl, Dill und Zitrone vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tag 6: sanft zurück

- Morgens Haferbrei mit Obst
- Mittags Gemüse mit etwas Reis oder Kartoffeln
- Abends Suppe oder Salat mit Hülsenfrüchten
- Erst nach 1–2 Tagen wieder normal essen

Einkaufsliste und Tagebuch

für alle 5 Tage

Gemüse

- Hokkaido-Kürbis (300 g)
- Brokkoli (300 g), Blumenkohl (100 g)
- 2 Zucchini, 2 Paprika, 1 Aubergine
- 2 Gurken, Kirschtomaten, 1 Tomate
- 2 Karotten, Staudensellerie, Zwiebeln
- Babyspinat, Rucola, 1 Rote Bete
- Kräuter: Basilikum, Dill, Petersilie, Rosmarin

Fette und Sonstiges

- 2 Avocados
- Oliven (ca. 30 Stück)
- Walnüsse, Mandeln
- Olivenöl, Rapsöl
- Kokosmilch light (1 Dose)
- Gemüsebrühe salzarm
- Stückige Tomaten (1 Dose)
- Haferflocken, Mandeldrink
- Kräutertee, Ingwer, Zitronen

Mein Scheinfasten-Tagebuch

Tag	Gewicht	Hunger (1–10)	Energie (1–10)	Wie ging es mir?
1				
2				
3				
4				
5				
6				