

# 5-Tage Saftfasten intensiv

## Saftfasten intensiv nach Buchinger

Wir bringen präventives Heilfasten zu dir nach Hause! Versorgt mit Säften, Brühe und Tee, fastest du für 5 Tage. Unser 5-Tage Saftfasten intensiv ist der perfekte Einstieg in das Buchinger Fasten. Egal ob du Anfänger:in oder bereits erfahren bist, unser umfangreicher Guide und das Rezeptbuch für die Vor- und Nachbereitung unterstützen dich optimal. Zudem erhältst du ein 20-minütiges Beratungsgespräch mit unseren ärztlich geprüften Fastenleiterinnen, um deine Fragen zu klären, nützliche Tipps zu erhalten und deine Fastenzeit besonders schön und effektiv gestalten zu können.

Im Vergleich zu den Saftkuren bietet unser intensives Saftfasten eine tiefere Erfahrung, die Körper und Geist fordert und dir hilft, die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Es bedarf mehr Zeit und Ruhe für dich, da diese Form des Fastens mit intensiveren Prozessen verbunden ist.

Neben der mentalen Pause kann sich ebenfalls deine Verdauung entlasten. Auch dein Stoffwechsel passt sich dem Saftfasten an, indem er dir Energie aus seinen eigenen Reserven zur Verfügung stellt. In diesem Zuge wird das körpereigene Recyclingprogramm der Zellen – die Autophagie – stark angekurbelt, das für eine gesunde Zellstruktur sorgt. Das Saftfasten intensiv ermöglicht dir außerdem einen sanften, aber zugleich sehr nachhaltigen Weg in eine Ernährungsumstellung und zu neuen Routinen. Denn während des Fastens setzt du dich intensiv mit dir und deinem Körper auseinander, erkennst was dir gut tut und kannst ungesunde Muster identifizieren sowie ablegen.

Durch den regelmäßigen Verzehr der Säfte, schützt du deine Muskeln und erhältst ausreichend Energie, um deinen Alltag zu meistern.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Nährwerte

### Paketinhalt

5x Saft Nr.1  
5x Saft Nr.2  
5x Saft Nr.3  
5x Saft Nr.4  
1x Gemüsebrühe  
1x Rote Beete Brühe  
1x Fastentee

### Saft Nr. 1

Fruchtsaftgetränk Orange/Zitrone, hochdruckpasteurisiert

**Zutaten:** Wasser, Orangensaft (8%), Zitronensaft (3%)

**Geschmack:** Fruchtig - Leicht - Erfrischend

**Haltbarkeit:** gekühlt – bei 2-7 °C – mindestens 10 Tage

**Inhalt:** 500 ml

### Nährwertangaben pro 100ml:

Brennwert	22 kJ/5 kcal
Fett	< 0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g
davon Zucker	< 0,5 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0,03 g

## Saft Nr. 2

Fruchtsaftmischung, hochdruckpasteurisiert

**Zutaten:** Apfelsaft, Karottensaft (38%), Zitronensaft

**Geschmack:** Erfrischend - Fruchtig

**Haltbarkeit:** gekühlt – bei 2-7 °C – mindestens 10 Tage

**Inhalt:** 320 ml

### Nährwertangaben pro 100ml:

Brennwert	159 kJ/37 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	8,6 g
davon Zucker	8,5 g
Eiweiß	<0,5 g
Salz	0,03 g

## Saft Nr. 3

Gemüsesaftmischung mit Zitronensaft, hochdruckpasteurisiert

**Zutaten:** Tomatensaft (49%), Paprikasaft, StaudenSELLERIEsaft, Zitronensaft (3%)

**Geschmack:** Fruchtig - Würzig - Intensiv

**Haltbarkeit:** gekühlt – bei 2-7 °C – mindestens 10 Tage

**Allergen: Sellerie**

**Inhalt: 320 ml**

Empfehlung: Eignet sich leicht erwärmt, mit etwas Salz und Pfeffer hervorragend als Suppe!

### Nährwertangaben pro 100ml:

Brennwert	87 kJ/21 kcal
Fett	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	4,0 g
davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,04 g

Haferdrink mit Blaubeerpüree und Salz, hochdruckpasteurisiert

**Zutaten:** Wasser, Blaubeerpüree (12,5%), HAFER (8%), Rapsöl, Salz

**Geschmack:** Nussig - Sanft - Vollmundig

**Haltbarkeit:** gekühlt – bei 2-7 °C – mindestens 10 Tage

**Allergen:** Hafer

**Inhalt:** 320 ml

**Nährwertangaben pro 100ml:**

Brennwert	205 kJ/49 kcal
Fett	1,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g
Kohlenhydrate	9,4 g
davon Zucker	3,8 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0,13 g

## Gemüsebrühe

**Zutaten:** 66,3% Gemüse (Karottentrestler, KnollenSELLERIE, Tomate, Lauch, Zwiebel), Steinsalz, Bockshornklee, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer

**Geschmack:** Herzhaft - Würzig

**Besonderheiten:** Ohne Aromen, Ohne Zuckerzusatz\*, Ohne Zusatzstoffe, Ohne Hefeextrakt

**Verzehrempfehlung:** 250 ml heißes Wasser mit 1-2 TL unserer Fastensuppe verrühren, ein paar Minuten ziehen lassen und genießen.

**Nährwertangaben pro 100g:**

Brennwert	848 kJ/ 203 kcal
Fett	1,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	26 g
davon Zucker	22 g
Ballaststoffe	24 g
Eiweiß	9,1 g
Salz	27,2 g

\*enthält von Natur aus Zucker

**Rote Beete Brühe**  
Kale & Me GmbH

USt-IdNr.: DE299212055

## Gemüsebrühe auf Rote Beete Basis

**Zutaten:** 68,5% Gemüse (Rote Beete Trester (20%), KnollenSELLERIE, Karottentrester, Lauch, Tomate, Zwiebel, Paprika), Steinsalz, Bockshornklee, Liebstöckel, Thymian, schwarzer Pfeffer

**Geschmack:** Würzig - Kräutrig

**Besonderheiten:** Ohne Aromen, Ohne Zuckerzusatz\*, Ohne Zusatzstoffe, Ohne Hefeextrakt

**Verzehrempfehlung:** 250 ml heißes Wasser mit 1-2 TL unserer Fastensuppe verrühren, ein paar Minuten ziehen lassen und genießen.

### Nährwertangaben pro 100g:

Brennwert	1161 kJ/ 274 kcal
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	57 g
davon Zucker	24 g
Eiweiß	8,4 g
Salz	28,9 g

\*enthält von Natur aus Zucker

## Fastentee

Kräutertee

**Zutaten:** Pfefferminzblätter, Schafgarbenkraut, Brennnesselblätter, Spearmintblätter, Kamillenblüte

**Geschmack:** minzig - sanft

**Inhalt:** 45 g

**Verzehrempfehlung:** 1-2 TL unseres Fastentees mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 4-7 min ziehen lassen.

Du hast Allergien oder Unverträglichkeiten? Dann kontaktiere uns unter [hallo@kaleandme.de](mailto:hallo@kaleandme.de). Wir finden eine Lösung für dich.

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Da es sich bei unseren Produkten um Naturprodukte handelt, kann es je nach Charge zu Abweichungen von Farbe, Geschmack und Textur der Säfte kommen.