

# Online Fasten Retreat

## Hol das Fasten Retreat zu dir nach Hause!

Unser **Special für die Fastenzeit** - erlebe das Kale&Me Fasten Retreat bei dir zuhause! Unser 11-tägiges online Fasten Retreat bietet dir eine unvergessliche Fastenerfahrung in einer Gruppe. Begleitet von unseren beiden ärztlich geprüften Fastenleiterinnen, **fastest du 5 Tage** lang und wirst ebenfalls in der ausgiebigen Vor- und Nachbereitung begleitet. Durch regelmäßige Live Session erhältst du wertvolles Wissen für deine Fastenreise und kannst jederzeit Fragen an deine Fastenleiterinnen richten - und das ganz unkompliziert von zuhause!

Sei dabei, schärfe deine Sinne und stärke die Verbindung zu dir selbst!

- Intensive Betreuung von unseren Fastenleiterinnen
- 5 Live Sessions
- 1 Live Yoga
- Geführte Meditationen
- Exklusive Whatsapp Gruppe
- Produktpaket aus Säften, Tee und Brühe für die Fastenzeit
- Wohlfühlpaket (inkl. Basensalz, Kissenspray und Notizbuch)
- Optional persönliches Einführungs- und Abschlussgespräch mit unseren ärztlich geprüften Fastenleiterinnen
- Ausführliche Fastenanleitung + exklusives Rezeptbuch

### Paketinhalt

5x Saft Nr.1

5x Saft Nr.2

5x Saft Nr.3

5x Saft Nr.4

2x Fastensuppe

1x Fastentee

1x Protein Müsli Apfel-Karotte

2 Äpfel

Basensalz

Kissenspray

Fastenanleitung

Rezeptbuch

Notizbuch

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Nährwerte

### 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	18 kJ/4 kcal
Fett	<0,5g

davon gesättigte Fettsäuren	<0,1g
Kohlenhydrate	0,8g
davon Zucker	0,7g
Eiweiß	<0,5g
Salz	<0,01g

## Saft Nr. 2

Frucht- und Gemüsesaftmischung, hochdruckpasteurisiert

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

**Geschmack:** Erfrischend - Cremig - Sanft

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

**Inhalt: 320 ml**

### Nährwertangaben pro 100ml:

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

## 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	<0,5g

davon gesättigte Fettsäuren	<0,1g
Kohlenhydrate	4,0g
davon Zucker	3,5g
Eiweiß	0,7g
Salz	0,04g
Vitamin C	8,7 mg (10,83%*)

\* Anteil der Referenzmenge der täglichen Zufuhr gemäß Europäischer Union (NRV)

## Saft Nr. 4

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: Gluten**

**Inhalt: 320 ml**

**Nährwertangaben pro 100ml:**

Brennwert	224 kJ/53 kcal
Fett	0,6g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1g
Kohlenhydrate	11g
davon Zucker	2,8g
Eiweiß	1,0g
Salz	<0,1g

## Fastensuppe

**Zutaten:** Karotte, Speisesalz, SELLERIEpulver, Tomatenpulver, Spinat, Grünkohl, Schnittlauch, Zwiebelpulver, schwarzer Pfeffer gemahlen

**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	859 kJ/ 206 kcal
-----------	------------------

Fett	1,6g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2g
Kohlenhydrate	26g
davon Zucker	17,5g
Eiweiß	7,9g
Salz	23,1g

\*enthält von Natur aus Zucker

## Fastensuppe Rote Beete

Gemüsebrühe auf Rote Beete Basis

**Zutaten:** Rote Beete, Speisesalz, Tomatenpulver, Karotte, Bockshornklee, Zwiebelpulver, schwarzer Pfeffer gemahlen, Majoran, Schnittlauch, Thymian

**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	1067 kJ/ 251 kcal
Fett	0,8g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3g
Kohlenhydrate	52g
davon Zucker	20g
Eiweiß	8,7g
Salz	30,0g

\*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.

## Protein Müsli Apfel-Karotte

**Zutaten:** MANDELTrester (35%), HAFERflocken glutenfrei, Karottentrester (13 %), Sonnenblumenkerne, getrocknete Apfelstücke (8 %)

**Geschmack:** Nussig - Fruchtig

**Besonderheiten:** Proteinquelle, hoher Ballaststoffgehalt, ohne Zusatzstoffe, soja- und glutenfrei, ohne Zuckerzusatz\*

**Inhalt:** 400 g

**Nährwertangaben pro 100g:**

Brennwert	1889 kJ/ 453 kcal
Fett	24g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3g
Kohlenhydrate	38g
davon Zucker	13g
Ballaststoffe	13g
Eiweiß	15g
Salz	0,06g

\*enthält von Natur aus Zucker

## Basensalz

**Zutaten:** Kristallsalz, Natriumbicarbonat, Magnesiumcarbonat

**Ingredients:** Sodium Chloride, Sodium Bicarbonate, Magnesium Carbonate

**Inhalt:** 400 g

**Anwendung:** Für ein Vollbad drei gehäufte Esslöffel (ca. 100g) in 36 - 38°C warmes Wasser geben. Für ein Fußbad einen gehäuften Esslöffel (ca. 33g) in 36 - 38°C warmes Wasser geben. Wir empfehlen eine Badezeit von 30 - 40 min.

## Kissenspray

Kopfkissen/Raum Spray Lavendel

**Zutaten:** Linalylacetat, Linalool, beta-Caryophyllen, 1-p-Menthen-4-ol, Cineol

**Erklärung der Inhaltsstoffe:** Unser Kopfkissenspray besteht aus ätherischen Ölen, die sich aus vielen Einzelkomponenten zusammensetzen. Linalylacetat und Linalool sind beispielsweise ganz natürliche Bestandteile von Lavendelöl. Da sie bei manchen Menschen jedoch allergische Reaktionen auslösen, müssen sie einzeln ausgewiesen werden.

**Inhalt:** 50 ml

**Hinweis:** Flüssigkeit und Dampf leicht entzündbar. Kann allergische Hautreaktionen verursachen.

Verursacht schwere Augenreizung. Ist ärztlicher Rat erforderlich, Verpackung oder Kennzeichnungsetikett bereithalten. Darf nicht in die Hände von Kindern lagern.

Gefahr nicht fundiert Entzündbar.jpg for type unknown

Von Hitze, heißen Oberflächen, Funken, offenen Flammen sowie anderen Zündungsquellen fernhalten. Nicht rauchen. Schutzhandschuhe/Schutzkleidung/Augenschutz/Gesichtsschutz tragen.

An einem gut belüfteten Ort aufbewahren. Kühl halten. Inhalt/Behälter der Entsorgung gemäß den örtlichen/nationalen/internationalen Vorschriften zuführen.

**Keine Basis-Allergien oder Unverträglichkeiten? Dann kontaktiere uns unter hallo@kaleandme.de. Wir finden eine Lösung für dich.**

USI-IdNr.: DE299212055

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.