



# ANLEITUNG





Herzlichen Glückwunsch, Sie haben sich für eine Saftkur von Fit 'n' Tasty entschieden! Und das bedeutet: Sie haben den ersten Schritt in Richtung mehr Wohlbefinden und gesunder Gewohnheiten gemacht. Die Tatsache, dass Sie sich zu einer Saftkur entschieden haben, zeigt, dass Sie Ihren Körper respektieren und sich etwas Gutes tun wollen.

Alle unsere Säfte sind kaltgepresst und mit lokalen Zutaten (sofern möglich) in bester Qualität hergestellt.





Diese Anleitung soll Ihnen das Konzept "Saftkur" näherbringen und Ihnen hilfreiche Tipps und Tricks geben, um Ihr Erlebnis so erfolgreich und angenehm wie möglich zu gestalten. Wir empfehlen Ihnen, dieses Dokument auszudrucken und gut durchzulesen.

Haftungsausschluss: Haftungsausschluss: Auch wenn eine Saftkur eine geistige und körperliche Auszeit vom hektischen Alltag mit ungesunden Gewohnheiten sein kann, ist sie nicht für jeden geeignet. Sollten Sie unter Diabetes, einer Herzkrankheit, Krebs oder anderen schwerwiegenden Krankheiten leiden, empfehlen wir Ihnen dringend, zuerst Ihren Hausarzt zu konsultieren.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Saftkur Erfahrung und zögern Sie nicht ihre Erfahrungen auf Social Media zu teilen mit dem Hashtag #fitntasty!

Ihr Fit'n'Tasty Team

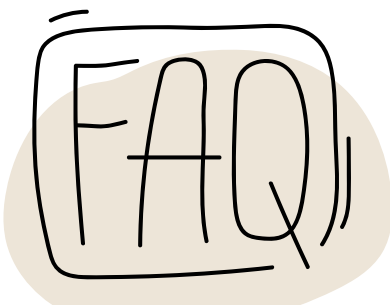
### **Haben Sie eine Frage?**

Sie finden unsere FAQs auf unserer Website:

<https://www.fitntasty.ch/de/faqs/>

oder

Senden Sie uns eine Email an [info@fitntasty.ch](mailto:info@fitntasty.ch)





# ZUSAMMENFASSUNG

**05**

## VOR IHRER KUR

*Warum sollten wir eine Saftkur DURCHFÜHREN?*

*Wie funktioniert es?*

*Wann ist die beste Zeit für eine Saftkur?*

*Vorbereitung, Lieferung, Lagerung*

**11**

## WÄHREND DIE SAFTKUR

*Tipps*

*Wie Sie Ihren Körper während der Saftkur unterstützen können*

*Symptome während der Saftkur*

*Rezepte für Ihr Mittagessen*

**16**

## NACH DER SAFTKUR

**18**

## REZEPTIDEEN







# VOR IHRER KUR



NATURALLY HEALTHY  
Fit 'n' Tasty  
MADE IN SWITZERLAND

**FUEL ME**

CITRON-GINGEMBRE  
ZITRONE-INGWER

NATURALLY HEALTHY  
Fit 'n' Tasty  
MADE IN SWITZERLAND

**DEEP CLEAN**

CONCOMBRE-POMME-POIRE  
EPINARD-SPIRULINE  
GURKE-APFEL-BIRNE  
SPINAT-SPIRULINA

NATURALLY HEALTHY  
Fit 'n' Tasty  
MADE IN SWITZERLAND

**PIMP ME UP**

CAROTTE-POMME-KIWI  
KAROTTE-APFEL-KIWI

NATURALLY HEALTHY  
Fit 'n' Tasty  
MADE IN SWITZERLAND

**SWEET BEET**

BETTERAVE-CAROTTE-POMME  
CITRON  
ROTE BEETE-KAROTTE-APFEL  
ZITRONE

NATURALLY HEALTHY  
Fit 'n' Tasty  
MADE IN SWITZERLAND

**GREEN RESET**

POMME-CÉLÉRI-EPINARD  
CITRON  
APFEL-SELLERIE-SPINAT  
ZITRONE

NATURALLY HEALTHY  
Fit 'n' Tasty  
MADE IN SWITZERLAND

**GREEN GARDEN**

POIRE-CONCOMBRE-CÉLÉRI  
LAITUE-CITRON-PERSIL  
BIRNE-GURKE-SELLERIE  
KOPFSALAT-ZITRONE-PETERSIL



# WARUM SOLLTEN WIR EINE SAFTKUR DURCHFÜHREN?

Eine Saftkur mit Obst- und Gemüsesäften kann die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien unterstützen, die für die normale Funktion des Körpers unverzichtbar sind. Die Wirkung der in den Säften enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe ist schnell spürbar: Verringerung der Müdigkeit, Erhaltung einer normalen Haut und eines normalen Energiestoffwechsels. Sie werden sich nach der Kur nicht nur viel besser fühlen, sondern wahrscheinlich auch die Kraft haben, sich an gesunde Essgewohnheiten zu halten. Das ist ein echter Gewinn!

Stellen Sie sich vor, Sie gönnen Ihrem Körper einen Urlaub – je mehr, desto besser. Anstatt nur reaktiv zu sein, sollten Sie präventiv handeln und Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen, bevor Symptome auftreten können.





# WIE FUNKTIONIERT ES?

Je nachdem, welches Programm Sie gewählt haben erhalten Sie Säfte, Shots, Snacks und/oder Suppen die Sie über den Tag verteilt in einer bestimmten Reihenfolge konsumieren sollen.

Die Säfte sind konzipiert, um feste Nahrung zu ersetzen. Wir empfehlen Ihnen, die Säfte in einem Abstand von mindestens zwei Stunden zu konsumieren und sich dabei jeweils Zeit zu lassen. Trinken Sie nicht alles auf einmal, sondern geniessen Sie jeden einzelnen Schluck.

Bei den Programmen, die eine Mahlzeit einschliessen: Bitte konsumieren Sie zu dieser Mahlzeit kein Fast Food oder tierische Produkte. Dies würde dem Entschlackungsvorgang entgegenwirken. Sind Sie unsicher was Sie essen sollen? Machen Sie sich keine Sorgen, Sie werden von uns am Ende dieser Anleitung leckere Rezeptideen erhalten.

# WANN IST DIE BESTE ZEIT FÜR EINE SAFTKUR?

Manche Leute entscheiden sich, bei jedem Jahreszeitenwechsel eine Kur einzulegen, während andere einmal im Monat für 3 Tage eine Kur machen. Für welche Option Sie sich auch entscheiden, wir raten Ihnen dazu, eine Saftkur nicht als einmalige Sache anzusehen, sondern als eine stetige, langfristige Investition in Ihre Wohlbefinden. Noch besser ist es natürlich, wenn Sie sich zwischen den Kuren an eine hauptsächlich pflanzliche Ernährung halten, die Ihren Säurehaushalt basisch hält.

Entdecken Sie unsere breite Auswahl an Säften und Abos um sie voranzubringen. Vergessen Sie nicht unsere Webseite regelmässig anzusehen um neue Produkte, limitierte Auflagen und andere Fit'n'Tasty Überraschungen zu entdecken.

FHappy Juicing! Wir würden uns freuen, Sie bald wieder zu sehen!





# VORBEREITUNG

Glauben Sie nicht, dass Sie den Vorabend der Saftkur mit einem Steak und einem Martini feiern können. Sie werden dies mit Sicherheit mit einem unangenehmen ersten Tag büßen. Desto mehr Sie sich auf die Kur vorbereiten, desto einfacher wird Ihnen der Übergang fallen. Außerdem hat die richtige Vorbereitung einen Einfluss darauf, wie Sie sich während dem gesamten fühlen und wie stark Sie eventuelle Nebeneffekte erleben.

## Essen

Drei Tage vor Beginn des Programms sollten Sie anfangen, Ihren Konsum von Zucker, raffinierten Kohlenhydraten (Brot, Reis, Pasta), Fleisch und Milchprodukten zu reduzieren und stattdessen mehr Gemüse und Früchte zu verzehren. Ihr Ziel ist es, schon in dieser Phase so gesund wie möglich zu essen. Das bedeutet:

- Drei Tage vorher können Sie noch tierische Produkte wie Fisch und Eier konsumieren, sollten aber auf Fleisch verzichten.
- Zwei Tage vorher sollten Sie tierische Produkte komplett weglassen und stattdessen Salate, Suppen, frisches Gemüse und Obst zu sich nehmen. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Salatsaucen nicht zu fettig sind. Es ist o.k., wenn Ihr Essen gekocht ist, z.B. gedämpftes Gemüse oder eine Suppe.
- Ein Tag vorher sollten Gemüse und Früchte nur noch in roher Form zu sich genommen werden. So oft wie möglich sollten Ihre Mahlzeiten rohe Lebensmittel enthalten (z.B. zum Frühstück empfehlen wir einen großen Fruchtsalat und zum Mittag- und Abendessen einen grünen Salat mit rohem Gemüse). Gekochte Alternativen sind je nach Saison und Ihrer Stimmung möglich (gedämpftes Gemüse oder Suppen).

Schauen Sie sich die Auswahl an Snacks und anderen nahrhaften und natürlichen Lebensmitteln auf unserer Webseite an. Sie sind der ideale Begleiter für Ihre Vorbereitung.

# Getränke

Es ist wichtig, dass Sie während der gesamten Kur genug trinken. Ähnlich wie mit dem Essen, tun Sie sich einen grossen Gefallen, wenn Sie schon einige Tage vor dem Beginn der Saftkur darauf achten, welche Getränke Sie zu sich nehmen. Hier ein paar Tipps:

- Sie sollten jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen ein grosses Glas Wasser trinken.
- Danach sollten Sie eine Tasse Kräutertee oder Zitronentee trinken. Den Zitronentee können Sie selber machen, indem Sie eine halbe Zitrone in der Tasse ausdrücken und dann heißes Wasser dazugeben.
- Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Wasser pro Tag.
- Verzichten Sie mindestens 3 Tage vorher auf alle koffeinhaltigen Getränke, Soda und Alkohol.

Notiz: Falls Sie rauchen, sollten Sie ausserdem versuchen, vor, während und mindestens 3 Tage danach, auf Zigaretten zu verzichten.





# LIEFERUNG

Ihre Lieferung erfolgt am Datum Ihrer Wahl von Dienstag bis Samstag. Damit Sie in Ruhe mit der Saftkur beginnen können, empfehlen wir Ihnen, mit der Kur am darauffolgenden Tag oder innerhalb der Haltbarkeitsdauer der Säfte zu beginnen und nicht bereits am Tag der Lieferung. Der Postbote wird die Säfte vor Ihrer Haustüre oder beim Briefkasten deponieren. Es ist möglich, dass der Paketbote (von der Post) das Paket abstellt, ohne zu klingeln. Schauen Sie also bitte am Eingang nach, wenn Sie um 9:30 Uhr nichts hören, wenn Sie sich für den Versand mit dem Mondexpress entschieden haben, oder um 17 Uhr, wenn Sie Priority Post gewählt haben.

Unsere Produkte werden in einer Schachtel mit Kühlpacks und Isolationsmaterial geliefert, sie halten die Produkte bis zum Ende des Tages kühl.

# LAGERUNG

Unsere Produkte sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Säfte sind mindestens 7 Tage haltbar (ab Lieferdatum). Manchmal auch länger. Möchten Sie also Ihre Kur um ein paar Tage verschieben, überprüfen Sie bitte das Ablaufdatum auf jeder Flasche. Dies gibt Ihnen etwas Zeit um zu beginnen oder auch Vorbereitungen zu beenden. Es kann sein, dass einige Säfte in der Flasche gerinnen oder sich Ablagerungen bilden z.B. bei den Ingwershots oder dem Almond Shake !

Da wir uns um Ihre Gesundheit sorgen und die Kur erfolgreich gestalten möchten, haben wir keine chemischen Halbarkeitsmacher oder Verdickungsmittel beigefügt. Dies erklärt die natürliche Absetzung von einigen Zutaten. Schütteln Sie daher bitte den Saft vor der Konsumation.



# WÄHREND DER SAFTKUR





# TIPPS

Heute ist Tag 1 Ihrer Saftkur und wir freuen uns darauf, Sie auf diesem spannenden Weg begleiten zu dürfen. Desto mehr Sie sich an das Programm und die Kur-Regeln halten, je angenehmer wird ihr Erlebnis sein und je besser werden Sie sich danach fühlen.

Hier ein paar hilfreiche Tipps, die einen grossen Unterschied machen können:

- Jeden Tag nach dem Aufstehen sollten Sie sofort den ersten Saft (Zitrone und Ingwer) konsumieren. Sollte der Geschmack für Sie zu intensiv sein, können Sie den Saft gerne mit etwas Wasser verdünnen.
- Wir empfehlen Ihnen die Reihenfolge der Säfte, aber Sie können diese selbstverständlich an Ihre Bedürfnisse/Ihren Tagesablauf anpassen.
- Trinken Sie die Säfte so langsam wie möglich, in einem Intervall von 2 Stunden. Geniessen Sie jeden einzelnen Schluck. "Kauen" Sie die Säfte förmlich. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren letzten Saft mindestens 2 Stunden vor dem zu Bett gehen konsumieren.
- Es ist wichtig, Ihren Körper konstant mit Flüssigkeiten zu versorgen. Trinken Sie also soviel Wasser und Kräutertee wie möglich. Als Tees empfehlen wir Nessel, Artischocken oder Löwenzahntee.
- Es kann passieren, dass Sie häufiger oder auch seltener als gewohnt auf die Toilette gehen müssen. Machen Sie sich keine Sorgen, dies ist ganz normal. Um den Stuhlgang zu unterstützen, können Sie zu Ihrem Saft oder Mittagessen einen Teelöffel Leinöl hinzufügen.
- Packen Sie Ihren Terminkalender nicht zu voll. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Ruhezeit einplanen und Schlaf bekommen. 8 Stunden sind ein absolutes Minimum.



# WIE SIE IHREN KÖRPER WÄHREND DER SAFTKUR UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Es gibt viele weitere Dinge, die Sie tun können, um während der Kur zu Ihrem Wohlbefinden beizutragen. Wir haben einige Tipps für Sie.

- Peeling, peeling, peeling! Besorgen Sie sich eine Trockenbürste und nehmen Sie sich jeden Morgen 5 Minuten Zeit, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun und die Durchblutung anzuregen.
- Eine häufig gestellte Frage ist, ob man während der Kur weiterhin Sport machen kann. In der Tat empfehlen wir Ihnen sogar ins Schwitzen zu kommen. Dennoch raten wir Ihnen von zu intensivem Sport ab und empfehlen stattdessen Yoga, Pilates oder Power-Walking.
- Sollten Sie sich zu müde für Sport fühlen, gönnen Sie sich eine Auszeit in der Sauna und kommen Sie so ins Schwitzen.
- Eine Saftkur ist die perfekte Gelegenheit, sich eine Massage zu gönnen. Sanftes Drücken der Organe, vor allem der Leber, kann unterstützend wirken.
- Nehmen Sie ein heisses Bad mit Ihrem Lieblings-Kräutertee und fügen Sie ein Salz, wie zum Beispiel Epsom-Salz, hinzu.





# SYMPTOME WÄHREND DER SAFTKUR

Die aufgelisteten Symptome können, müssen aber nicht erscheinen. Dies hängt von Ihrer momentanen Ernährung ab und wie gut Sie sich auf die Kur vorbereitet haben.

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Verstopfung/Durchfall
- Schlechte Haut
- Trockener Mund/ Schlechter Atem
- Schlechter Körpergeruch
- Laufende Nase
- Schwindelgefühl

## REZEPTE FÜR IHR MITTAGESSEN

Sollten Sie sich für unsere Saftkur für „Anfänger“ entschieden haben, so raten wir Ihnen zu dem Konsum einer kleinen Mahlzeit zur Mittagszeit. Vorausgesetzt, dass Sie unseren Rezepten folgen, wird dies den Entschlackungsvorgang nicht unterbrechen. Stattdessen erleichtert es Ihnen, ohne eventuellen Hungergefühlen nachzugeben, durch den Tag zu kommen. Sie müssen nicht zwingend etwas zu Mittag essen, aber wir empfehlen dies gerade für Anfänger.

Sollten Sie keine Zeit haben Ihre Mahlzeiten selber zuzubereiten, halten Sie sich einfach an Salat mit einem leichten Dressing oder einer Suppe und einer Frucht als Dessert.

Am Ende dieser Anleitung finden Sie einige einfache Rezepte für leichte Mahlzeiten, um Ihnen zu helfen Giftstoffe zu eliminieren.



## Falls Sie während Ihrer Kur auswärts essen gehen

Empfehlen wir Ihnen sich an die folgenden Tipps zu halten:

- Recherchieren - Wenn Sie wissen wohin es geht, lesen Sie sich vorher schon einmal das Menü online durch. So sind Sie beim Bestellen weniger überfordert und werden sich weniger leicht zu etwas Ungesundem überreden lassen.
- Vermeiden Sie alle Tierprodukte. Halten Sie sich an veganes Essen.
- Vermeiden Sie alles was die folgenden Worte enthält: paniert, gebraten, Sahne-Sauce, (leicht) gesüsst. Diese Gerichte enthalten generell mehr Kalorien und sind schwieriger zu verdauen.
- Sagen Sie nein zum Brotkorb.
- Halten Sie die Augen für glutenfreie Gerichte offen. Diese enthalten oft weniger Kalorien und weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr Ballaststoffe.
- Die Mehrheit Ihres Tellers sollte Gemüse sein.
- Bleiben Sie fern von Gerichten, welche viel Salz enthalten und würzen Sie nicht mit Salz nach.
- Wenn Sie einen Salat bestellen, bitten Sie den Kellner die Salatsauce separat zu servieren.

**Mit Salat können Sie gar nicht falsch liegen!** Achten Sie einfach darauf, dass die Sauce separat serviert wird, damit Sie selber über die Menge entscheiden können. Alternativ fragen Sie nach Olivenöl und Zitrone. Der Salat sollte komplett vegan sein und keine Tierprodukte enthalten (auch keine Eier oder Käse). Bitten Sie ausserdem darum, den Salat ohne Croutons serviert zu bekommen.



NATURALLY HEALTHY

fit 'n  
tasty

# NACH DER SAFTKUR





# TIPPS

Es ist extrem wichtig, dass Sie Ihre Kur langsam beenden und dabei nur langsam wieder feste Nahrung zu sich nehmen. Das Prinzip ist das gleiche wie bei der Vorbereitung zur Kur, nur umgekehrt. Fangen Sie vorsichtig an, Ihre normalen Lebensmittel wieder zu integrieren und überstürzen Sie nichts.

Natürlich müssen Sie nicht zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren. Vielleicht hat diese Erfahrung Ihnen die Augen zu einer neuen Ernährungsweise geöffnet und Sie haben sich vorgenommen Ihre Ernährung umzustellen. In der Tat ergeht es vielen unserer Kunden so, dass sie nach der Kur gar kein Bedürfnis mehr nach ungesunden Lebensmitteln verspüren. Wie dem auch sei, beginnen Sie mit leicht gekochtem Gemüse und frischen Früchten und arbeiten Sie sich langsam zu schwererem Essen hoch. Überstürzen Sie es nicht mit Kaffee, Soda und Alkohol und lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich an alles zu gewöhnen. Sonst versetzen Sie Ihren Körper in Schock und sie werden sich schnell sehr schlecht fühlen.

Hier ein paar Tipps, wie Sie sich die folgenden Tage ernähren können:

- Tag 1: Frische Früchte und einen heißen Zitronentee zum Frühstück, eine Gemüsesuppe zum Mittag- und Abendessen.
- Tag 2: Frische Früchte und einen heißen Zitronentee zum Frühstück, leicht gekochtes Gemüse zum Mittag- und Abendessen (Verzichten Sie noch auf stärkehaltiges Gemüse wie Karotten, rote Beete, Süsskartoffeln) mit einer kleinen Portion braunem Reis, Quinoa oder einer Suppe.
- Tag 3: Das Gleiche wie Tag 2
- Tag 4: Ab Tag 4 können Sie langsam wieder tierische Produkte zu sich nehmen. Wir empfehlen gedämpften Fisch anstelle von Fleisch, und Schafsmilch statt Kuhmilch für mindestens ein paar Tage.





NATURALLY HEALTHY  
*fit 'n' tasty*

# REZEPTIDEEN





# QUINOA SALAT MIT SCHAFSKÄSE

---

Rezept  
"Ich sterbe vor Hunger!"

---

## ZUTATEN (1 PERSON)

100g Quinoa oder Quico (Quinoa mit roten Linsen gemischt)  
200ml Gemüsebrühe  
½ rote Paprika  
¼ Gurke  
1 rote Zwiebel  
1 Zweig Minze  
2 Zweige Petersilie

5 Cherry Tomaten  
¼ Kopfsalat  
1 Prise getrockneter Knoblauch  
1 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Sumac (libanesisches Gewürz)  
200g Schafskäse  
Sesamsamen oder Mohnsamen  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

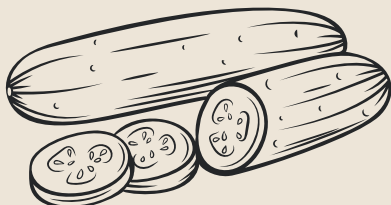
## ZUBEREITUNG

1. Kochen Sie die Quinoa in der Gemüsebrühe für 15 Minuten oder bis sie sich "geöffnet" hat.  
2. Entfernen Sie alle Flüssigkeit und lassen Sie das Ganze für 10 Minuten abkühlen.

3. Mischen Sie das gehackte Gemüse (Tomaten nur in ½ geschnitten), Salatblätter, Kräuter, Zwiebeln und alle Gewürze mit dem Quinoa.

4. Machen Sie Schafskugeln und rollen dafür den Käse in den Sesamsamen und den libanesischen Gewürzen.

5. Füllen Sie den Salat in einen Teller und legen Sie den Käse darauf. Verwenden Sie die Petersilie Zweige als Dekoration.





# GRÜNE ERBSEN - SUPPE

---

## Rezept "Ich schaff das"

---

### ZUTATEN (2 PERSONEN)

½ EL Olivenöl

½ Zwiebel

½ Knoblauch

¼ TL pinkes Himalaya Salz

1 Prise Chilipulver

150g gefrorene Erbsen

0,5 l Bio Gemüsebrühe

Saft einer ¼ Zitrone

60g Kokosmilch

Thymian

### ZUBEREITUNG

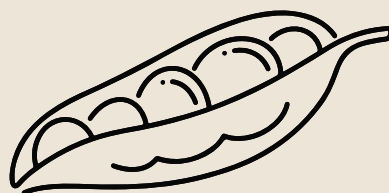
1. Geben Sie das Olivenöl in einen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie nun Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzu und lassen Sie es kochen bis die Zwiebeln weich sind.

2. Fügen Sie die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzu. Lassen Sie dies nun aufbrodeln und reduzieren die Hitze anschliessend und lassen Sie es für 10 Minuten weiter kochen.

3. Dann geben Sie die Mischung in einen Mixer.

4. Geben Sie Kokosmilch, Zitronensaft und Thymian langsam hinzu.

5. Servieren Sie die Suppe in kleinen Schalen mit ein paar frischen Erbsen.



# QUINOA NORI ROLLEN

---

## Rezept "Asian Cleansing"

---

### ZUTATEN (1 PERSON)

65g gekochte Quinoa, gekühlt

1 Karotte, geschält

1 Gurke, länglich geschnitten

¼ Avocado, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten

Handvoll frische Kräuter (Basilikum,  
Koriander, Petersilie...)

Ein Nori Blatt

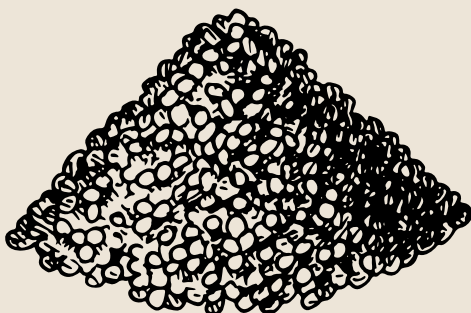
### ZUBEREITUNG

1. Noriblatt auf saubere, trockene Unterlage legen.

2. Quinoa an das Ende der zu-dir-näheren Seite legen.

3. Die anderen Zutaten vorsichtig darüberlegen.

4. Nori Blatt langsam aufrollen und halbieren.





# SALAT SALSA WRAPS

---

## Rezept "Spassige Angelegenheit"

---

### ZUTATEN (2 PERSONEN)

4 grosse Salatblätter	1 Hand voll frischer Basilikum
2 grosse Tomaten	1 Zitrone
1 rote Paprika	1 TL Olivenöl
½ Tasse Süssmais	1 Prise Salz
25g Bohnensprossen oder Kichererbsen	
1	

### ZUBEREITUNG

1. Avocado, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden. Basilikum klein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Mais, Bohnensprossen und Kichererbsen begeben.
3. Den Saft einer Zitrone zusammen mit Olivenöl und einer Prise Salz hinzufügen. Gut mischen.
4. Salatblätter waschen und mit der Mischung füllen.



# GRÜNER KOHLSALAT (FÜR 4 PERSONEN)

---

Rezept  
"Ich bleibe roh!"

---

## ZUTATEN

500g frisch geschnittener Kohl	½ TL Süsstoff (i.e. Ahornsirup, roher Honig)
3 EL frisch gepresster Zitronensaft	¼ TL Meersalz
3 EL Olivenöl	¼ TL Pfeffer
2 grosse Knoblauchzehen, klein gehackt	Optional: geröstete Nüsse, frische Tomaten oder Avocado
1 TL Dijon Senf	

## ZUBEREITUNG

1. Kohl in eine grosse Schüssel geben.
2. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Senf, Süsstoff, Salz und Pfeffer mischen.
3. Mischung über Kohl geben und wieder gut mischen.
3. Schüssel mit Plastikfolie überdecken und eine Stunde im Kühlschrank stehen lassen (dieser Prozess ist wichtig um den Kohl weich zu machen).
4. Danach gewünschte Toppings wie Tomate oder Avocado begeben.





# ZITRONEN ZUCCHINI PASTA MIT GERÖSTETEN TOMATEN

---

Rezept  
"Pasta, aber nicht Pasta!"

---

## ZUTATEN (4 PERSONEN)

300g Strauchtomaten	2 EL Olivenöl
1 EL Traubenkernöl	1 TL Zitronenschale
1 EL getrockneter Oregano	1 grosse Knoblauchzehe, klein gehackt
900g Zucchini, mit Spiralschneider in Spaghetti-Form geschnitten	3 EL geröstete Pinienkerne
2 EL frischer Zitronensaft	Salz, zum abschmecken

## ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 190 °C vorheizen.
2. Tomaten, Traubenkernöl, Oregano und Salz mischen und auf ein Backpapier geben.
3. Für ca. 12-15 Minuten im Ofen lassen oder so lange bis die Haut der Tomate anfängt Falten zu zeigen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Zucchini - Pasta in eine grosse Schale geben.
5. Zitronensaft, Olivenöl, Zitronenschale und Knoblauch gut mischen und in die Schale geben.
6. Mischen und mit den gerösteten Pinienkernen servieren.



# ROHER HUMMUS

---

Rezept  
"Ich liebe Hummus!"

---

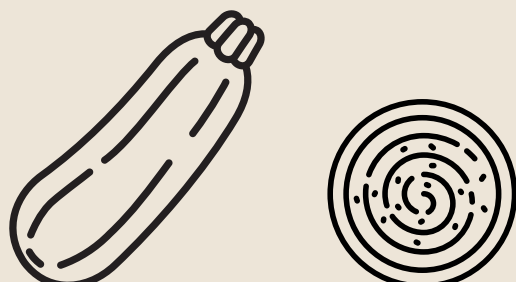
## ZUTATEN (4 PORTIONEN)

1 Zucchini, klein gehackt  
110g Tahini  
125ml frisch gepresster  
Zitronensaft  
½ TL Salz

1 ½ EL Olivenöl  
20g roher Sesam  
20g Mandeln  
1 ½ TL Kreuzkümmel  
Optional: Olivenöl mit Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Fertig!





# GLUTENFREIE SPAGHETTI MIT AVOCADO

---

## Rezept "Ich will Pasta!"

---

### ZUTATEN (1 PERSON)

1½ reife Avocado

½ Zitrone

2 Blätter Basilikum

Prise Meersalz

2 EL schwarzer Pfeffer

½ EL Olivenöl

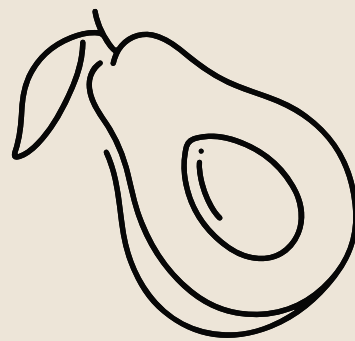
60g ungekochte Glutenfreie Spaghetti

### ZUBEREITUNG

1. Spaghetti gemäss Packungsangaben kochen (ca. 200g).

2. Avocado, Zitrone, Basilikum, Olivenöl, Pfeffer und Salz in den Mixer geben und mixen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Mit den Spaghetti vermischen und servieren.



# DER KLEINE ROHKOSTSNACK (NACH WAHL)

---

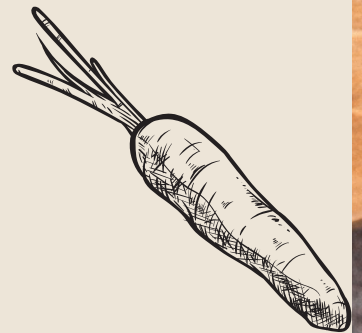
"100% Clean Eating" Ideen

---

Gemüsebrühe



Handvoll Nüsse  
(Cashews, Mandeln)



Gemüse-Sticks  
(Karotten, Gurke, Sellerie, Fenchel)

---



# FOLGEN SIE UNS!

Bleiben Sie über unsere Neuigkeiten auf dem Laufenden und teilen Sie Ihre Erfahrung mit dem Hashtag #Fitntasty!



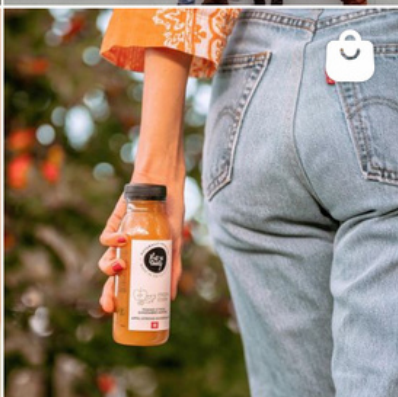
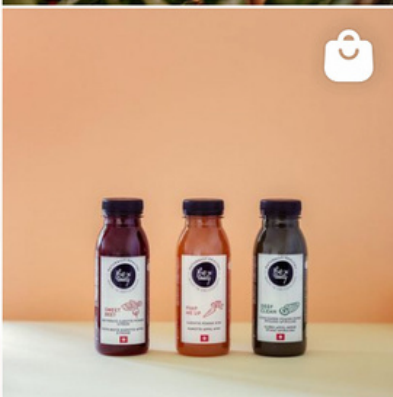
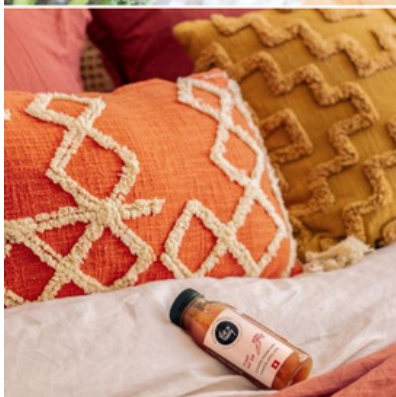
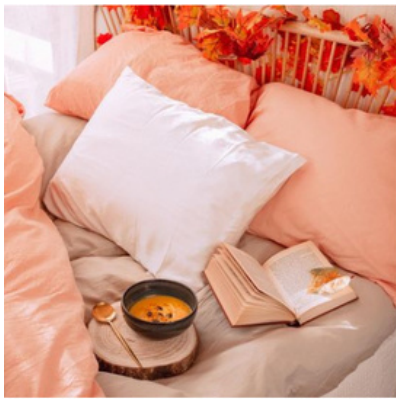
Instagram



Facebook



LinkedIn







# DAS FIT 'N' TASTY TEAM SAGT DANKE UND BIS BALD!

