

SAFT KUR

DEIN GUIDE ZUR SAFTKUR



live
fresh

VIELEN DANK,

dass Du Dich für unsere Saftkur entschieden hast. Du machst nun einen ersten Schritt in Dein gesünderes und fitteres Leben. Los geht's!

Benedikt & Simon
Gründer von LiveFresh



OUR STORY

Als wir 2016 in der Garage gestartet sind, war uns eines immer klar: Wir wollen die besten Säfte herstellen. Bis heute haben wir als junges Team von den Rohstoffen bis zur Produktion unserer Säfte alles in der eigenen Hand und bieten Dir dadurch eine unvergleichbare Qualität.

DEINE SAFTKUR

DAS KANNST DU NACHHALTIG MITNEHMEN

Du kannst nun Dein Leben verändern!

Und das meinen wir genauso, wie wir es sagen. Denn eine Saftkur ist eine optimale Möglichkeit für einen Neustart.

Gesündere Ernährung

Die alten, schlechten Essgewohnheiten brechen und eine neue, bessere Ernährung in Deinen Alltag integrieren.

Ganzheitliche Lebensumstellung

Leite Deinen fitteren Lebensstil mit einer Saftkur ein: Gesünder ernähren und aktiver werden.

Deine Wohlfühlfigur

Vielleicht nutzt Du die Kur auch als Kickstart für Deine Wohlfühlfigur und damit insgesamt für eine fittere Lebensweise?

Mehr Energie

Viele fühlen sich nach einem Saft-Cleanse revitalisiert – Finde heraus, ob eine Saftkur das Richtige für Dich ist, um ausgeglichen zu leben und um sie als regelmäßigen Bestandteil in Dein Leben zu integrieren.

SAFTKUR MIT FUNKTION

Vorteile der funktionellen Saftkur:

- + Die LiveFresh Saftkur enthält wichtige Mikronährstoffe aus natürlichen Pflanzenextrakten und mariner Quelle.
- + Du wirst optimal mit den lebensnotwendigen Mikronährstoffen Vitamin C, Vitamin D, Magnesium, Zink, Biotin, Kalium und Vitamin K versorgt.
- + Die optimale Nährstoffversorgung während der Saftkur bildet die Grundlage für das Hunger- und Sättigungsgefühl und somit für Dein Wohlbefinden sowohl während als auch nach der Saftkur.
- + Spezielle Pflanzenextrakte, wie Guarana am Morgen oder Ashwagandha am Abend unterstützen Deinen natürlichen Tagesrhythmus.



SAFTKUR MIT FUNKTION
NUR BEI LIVEFRESH
**live
fresh**

WIE BEREITE ICH MICH AUF DIE SAFTKUR VOR ?

An den Tagen vor einer Saftkur solltest Du Deinen Körper langsam auf die Ernährungsumstellung einstellen. Vermeide sehr fettige Speisen, reichhaltige Kost und Alkohol. Auch starke Gewürze solltest Du meiden. Am besten bereitest Du Deinen Cleanse mit leichter Kost wie z.B. Salaten, Porridge, gedünstetem Gemüse und Fisch vor. Wenn Du gerne Fleisch isst, dann wähle weißes Fleisch.

Damit Du Dich und Deinen Körper besser auf die Kur einstellen kannst, haben wir Rezepte für Dich vorbereitet. So bist Du bestens auf die Entlastungszeit vorbereitet, nimmst während der Saftkur die Säfte in der richtigen Reihenfolge zu Dir und kannst im Anschluss Deine Ernährungsumstellung sanft einleiten. Die Rezeptideen eignen sich wunderbar für eine gesunde Ernährung im Anschluss an Deinen Saft Cleanse.





WIE VERHALTE ICH MICH WÄHREND DER SAFTKUR ?

Auszeit für Deinen Körper

Du verzichtest nun für 3, 5 oder 7 Tage auf feste Nahrung und gönnst Deinem gesamten Körper eine Pause. Wer jetzt noch auf weitere Giftstoffe wie Zigaretten und Kaffee verzichtet, kann seinen Körper zusätzlich entlasten. Wir empfehlen in unserem Handbuch eine sehr stimmige Reihenfolge, die Dich besonders gut durch den Tag begleitet. Trinke am besten wie angegeben alle Säfte.

Gehe es sanft an

Verzichte auf schwere körperliche Betätigung und harten Sport und lebe stattdessen bewusster.

Höre auf Deinen Körper

Hast Du Hunger oder Appetit? Wie oft hättest Du jetzt schon zu Snacks gegriffen? Wann hast Du am meisten Energie?

Leichte Bewegung

Gehe spazieren und bewege Dich langsam an der frischen Luft.

Viel trinken

Trinke insgesamt mindestens 2,5-3l Flüssigkeit zusätzlich zu den Säften & Shots.

Brühe

Trinke abends oder zu den Hauptmahlzeiten Brühe. Die Elektrolyte stabilisieren Deinen Körper und Dein Energielevel.

Snacks

Du brauchst etwas zu Essen? Wir empfehlen eine Banane, Avocado oder Nüsse, um Deinen Körper zu stabilisieren.

Abbruch

Diese Kur soll eine Pause für Dich und Deinen Körper sein und jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Manche bekommen ab Tag 3 unglaublich viel Energie, andere Körper mögen die Pause nicht. Sollte es Dir mit der Kur nicht gut gehen, ist es völlig okay abzubrechen!

Kaugummi

Wenn es Dir hilft, kannst Du während der Saftkur Kaugummi kauen. Bei manchen kann das Kauen jedoch auch mehr Hunger hervorrufen. Probier's einfach aus!

VORBEREITUNG

Schonende Rezepte vor Deiner Saftkur

Ernähre Dich ausgewogen mit ausreichend Flüssigkeit, Gemüse und Rohkost, damit Du Deinen Körper optimal auf die flüssige Nahrung vorbereitest. So vermeidest Du während Deines Cleanse Heißhunger.

Wir bieten Dir in diesem Handbuch einige Rezeptvorschläge an, mit denen Du Deinen Körper besonders sanft, leicht und lecker vorbereiten kannst.



FRÜHSTÜCK – TAG 1

BEEREN SMOOTHIE (2 PORTIONEN)

Zutaten: 1 reife Banane, 150g TK Heidelbeeren /frische Heidelbeeren, 150g TK Beerenmischung, 200ml Kokoswasser

- 1 Püriere die geschälte Banane und die Beeren mit einem Mixer.
- 2 Gebe das Kokoswasser hinzu und mixe das Püree erneut. Wenn Dir der Smoothie zu dickflüssig ist, kannst Du noch etwas mehr Kokoswasser hinzufügen.
- 3 Fülle den Smoothie in ein schönes Glas und garniere ihn ggf. mit ein paar frischen Beeren. Lass es Dir schmecken!



LUNCH – TAG 1

OFENGEMÜSE (1 PORTION)

Zutaten: 200g Kartoffeln, 1/2 Paprika, 1/2 Zucchini, 1 Zwiebel, 1/2 Knoblauch, 2 Tomaten, 1/2 Aubergine, 1/4 Fenchel, 1 Zweig Rosmarin, 2 Möhren, Petersilie, 100g Feta, 1 EL Olivenöl, Gewürze (Pfeffer, Salz, ...)

- 1 Heize den Ofen auf 200°C Umluft vor.
- 2 Gebe die Kartoffeln in eine Auflaufform und füge Öl & Gewürze hinzu.
- 3 Gare die Kartoffeln 15-20min im Ofen vor.
- 4 Gebe das restliche Gemüse und Feta dazu, würze es und stelle das Gericht für 15min zurück in den Ofen.
- 5 Wende die Kartoffeln & das Gemüse zwischendurch.
- 6 Streue etwas Petersilie und Feta darüber, nochmals ca. 5min in den Ofen. Fertig!

DINNER – TAG 1

SPARGELCREMESUPPE (2 PORTIONEN)

Zutaten: 500g grüner Spargel, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 300 ml Wasser, 1 Becher leichte Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 1 EL Gemüsebrühe

- 1 Schneide die holzigen Enden der Spargel ab, schäle sie ggf. und schneide anschließend die Köpfe ab.
- 2 Bringe einen Topf mit Wasser zum Kochen, gebe eine Prise Salz, 1 EL Gemüsebrühe und eine Prise Zucker dazu.
- 3 Schneide die Spargelstangen in 2cm lange Stücke und lasse sie in der Brühe etwa 20min kochen. Nehme die Suppe vom Herd. (Schütte das Spargelwasser nicht weg!)
- 4 Nehme den Spargel raus. Dünste in einem 2. Topf Butter, Zwiebeln & Mehl an und füge nach & nach Spargelwasser hinzu.
- 5 Füge Spargel, Wasser und leichte Schlagsahne hinzu und püriere alles gut.
- 6 Lasse alles kurz aufkochen, währenddessen brätst Du die Spargelspitzen scharf in einer Pfanne an und gibst sie als Topping auf die Suppe.
- 7 Schmecke die Suppe mit Salz & Pfeffer und je nach Geschmack auch mit Zitronensaft und Muskatnuss ab.



FÜR ZWISCHENDURCH

GEMÜSEBRÜHE (2 PORTIONEN)

**Zutaten: 1 Bund Suppengemüse (Suppengrün),
Salz und 1,5l Wasser**

- 1 Zerkleinere das Suppengemüse.
- 2 Gebe es in einen Topf.
- 3 Gebe Salz und 1,5l Wasser dazu.
- 4 Koche alles für 20min auf, fertig!

Gemüsebrühe über den Tag verteilt trinken.
Im Kühlschrank lässt sich die Brühe ca.
3-4 Tage aufbewahren. Du kannst sie auch
portionsweise einfrieren oder auf die gute
alte Art - „Einkochen“.



FRÜHSTÜCK – TAG 2

FRÜHSTÜCKSBOWL (1 PORTION)

**Zutaten: 1 Banane, 100g Beerenmischung,
100ml Mandelmilch, 2 EL Chiasamen,
frisches Obst, Nüsse**

- 1 Schneide etwa 3cm von der Banane für später (Topping) ab.
- 2 Gebe die restliche Banane, die Beerenmischung und die Mandelmilch in einen Mixer und mixe alles gut durch.
- 3 Füge 2 EL Chiasamen hinzu, gebe den Mix in eine Bowl und lasse alles aufquellen.
- 4 Während die Chiasamen aufquellen, kannst Du die Bowl beliebig mit Toppings dekorieren. Schneide die übrig gelassene Banane in Scheiben. Füge noch mehr frisches Obst und Nüsse hinzu.
- 5 Nun ist die Frühstücksbowl fertig. Guten Appetit!



LUNCH – TAG 2

SHAKSHUKA (4 PORTIONEN)

Zutaten: 1kg Tomaten, 3 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 0,5 Bund Basilikum, 3 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer, etwas Chilipulver, 4 Eier (M), 4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot

- 1 Blanchiere zuerst die Tomaten oder verwende gewürfelte Tomatenstücke.
- 2 Schneide währenddessen das restliche Gemüse in kleine Würfel, brate es in der Pfanne an und würze das Gemüse scharf.
- 3 Füge frische Kräuter, die blanchierten, gewürfelten Tomaten und Tomatenmark hinzu.
- 4 Lass die Zutaten nun 1/2 Stunde kochen, füge am Ende die Eier hinzu und warte bis sie blanchiert sind. Serviere das Shakshuka mit einer Scheibe Vollkornbrot. Fertig!



DINNER – TAG 2

VOLLKORNBAGELS (3 PORTIONEN)

Zutaten: 300g Vollkornmehl, 1 TL Salz, 20g Hefe, 200ml Milch, 100g Samen, 1 EL Öl, 1 Ei

- 1 Gebe Mehl, Salz, Hefe, Milch in eine Schüssel und vermische alles mit einem Handrührgerät. Knete den Teig anschließend mit den Händen.
- 2 Forme den Teig zu sechs Kugeln und drücke in die Mitte ein Loch.
- 3 Gebe die Bagels nun in kochendes Wasser, lasse sie 1min pro Seite köcheln.
- 4 Verteile die Bagels auf ein Backblech, bestreibe sie mit Eigelb und bestreue sie mit Samen.
- 5 Backe sie für 20-25min im Backofen bei 200°C.
- 6 Anschließend lässt Du die Bagels auskühlen und belegst sie beliebig.





WÄHREND DEINER SAFTKUR

1

Wir empfehlen unsere Säfte in der nachstehenden Reihenfolge zu trinken und etwa alle 2 Stunden einen Saft zu Dir zu nehmen, um den Blutzuckerspiegel und damit Dein Energielevel möglichst konstant zu halten. Achte darauf, die Säfte langsam und in kleinen Schlucken zu trinken. Genieße die Shots am besten direkt als kleinen Nachtisch.

2

Trinke zwischendurch viel Wasser (insgesamt 2-3l Flüssigkeit), ungesüßte Kräutertees und bei Bedarf Gemüse- oder Hühnerbrühe, um Dein Elektrolyt-Level auszugleichen. So beugst Du Energie-Tiefs während Deiner Saftkur vor!

8:00 Uhr

Sunshine Berry & Happy Lemon

Starte mit einem Bio Zitronen-Wasser am Morgen, damit Du schneller und leichter wach wirst und um Deinen Wasserhaushalt nach der Nacht aufzufüllen. Wenn Dein Körper gleich am Morgen gut mit Wasser versorgt wird, kannst Du den Tag mit mehr Energie und Fokus beginnen.¹ Der Vitamin D Shot Sunshine Berry versorgt Dich mit dem lebenswichtigen Vitamin aus veganer, 100% natürlicher Quelle und gibt Dir den Sonnenkick am Morgen zur Unterstützung Deiner Muskel-, Knochen- und Zahnfunktion².



ORANGE



ZITRONE



APFEL



CRANBERRY



ERDBEERE



Happy Lemon nach DE-ÖKO-006

10:00 Uhr

Hey Wach

Zweites Frühstück mit Vitamin C und Guarana, dem natürlichen Wachmacher. Müdigkeit darf gehen und Du tust etwas für Deinen Energiestoffwechsel³



ORANGE



INGWER



GUARANA



12:00 Uhr

Kurkuma Power & Sommer Gefühle

Nutze durch den leckeren Sommersaft mit Zink die Kraft am Mittag für Deinen Fettsäurestoffwechsel.⁴ Unser Ingwer Shot Kurkuma Power hilft Dir anschließend über das Mittagstief hinweg und deckt Deinen Tagesbedarf an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei, welche für eine normale Funktion der Blutgefäße, der Knochen, der Haut und der Zähne wichtig ist.



ERDBEERE



MANGO



LIMETTE



ORANGE



INGWER



KURKUMA



¹ Wasser trägt zur Erhaltung normaler körperlicher und kognitiver Funktionen bei. Trinke am besten über den Tag verteilt 2L Wasser.

² Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktionen bei.

³ Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

⁴ Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

14:00 Uhr Rote Rakete

Rote Bete hilft Dir als heimisches Superfood über den Tag und spendet Dir noch einmal extra viel Energie mit Kalium für Deinen Blutdruck¹. Die leichte, natürliche Süße verschafft Dir den Extrakick.



ORANGE



KAROTTE



ROTE BETE



GURKE



APFEL



16:00 Uhr Grüne Gefühle

Keine Chance dem Nachmittagstief: Unser sanfter grüner Saft Grüne Gefühle hilft Dir mit Grünkohl und Spinat auf Obstbasis auf die Sprünge und Du tust ganz nebenbei Deinen Knochen etwas Gutes.²



APFEL



ZITRONE



GRÜNKOHL



SPINAT



MORINGA



18:00 Uhr Rote Kraft & Goldrausch

Abends gibt es etwas ganz Besonderes - unseren exotischer Multisaft Goldrausch mit Biotin für Deinen Stoffwechsel und unseren Shot Rote Kraft.³ Der Shot versorgt Dich zur Nachtruhe hin mit dem wichtigen Mineralstoff Magnesium, welches aus Meerwasser gewonnen wird und besonders am Abend ideal für Deine Muskeln und Dein Nervensystem ist.⁴



ORANGE



PASSIONSFRUCHT



KAROTTE



ANANAS



SAUERKIRSCH



BANANE



¹ Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdruckes bei.

² Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

³ Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe bei.

⁴ Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln bei.

20:00 Uhr Keep Calm

Unser Keep Calm enthält Ashwagandha, welches in der ayurvedischen Medizin bereits seit vielen Jahren als Beruhigungsmittel eingesetzt wird. Die Kombination aus exotischen Zutaten wie Spirulina, Pitaya und Ananas macht unseren Keep Calm zu einem nicht nur gesunden, sondern auch leckeren Abschluss Deines Safttages.



ANANAS



ASHWAGANDHA



PITAYA



ACEROLA



SPIRULINA





TAGESPLAN

DEINE TÄGLICHEN BASIS SÄFTE FÜR EINE 3, 5 ODER 7 TAGE SAFTKUR

ZEIT

SÄFTE & SHOTS

08:00 Uhr	1x Happy Lemon 1x Sunshine Berry	 	<input checked="" type="checkbox"/> Tag 1 <input type="checkbox"/> Tag 2 <input type="checkbox"/> Tag 3 <input type="checkbox"/> Tag 4 <input type="checkbox"/> Tag 5 <input type="checkbox"/> Tag 6 <input type="checkbox"/> Tag 7
10:00 Uhr	1x Hey Wach		<input type="checkbox"/> Tag 1 <input type="checkbox"/> Tag 2 <input type="checkbox"/> Tag 3 <input type="checkbox"/> Tag 4 <input type="checkbox"/> Tag 5 <input type="checkbox"/> Tag 6 <input type="checkbox"/> Tag 7
12:00 Uhr	1x Sommer Gefühle 1x Kurkuma Power	 	<input type="checkbox"/> Tag 1 <input type="checkbox"/> Tag 2 <input type="checkbox"/> Tag 3 <input type="checkbox"/> Tag 4 <input type="checkbox"/> Tag 5 <input type="checkbox"/> Tag 6 <input type="checkbox"/> Tag 7
14:00 Uhr	1x Rote Rakete		<input type="checkbox"/> Tag 1 <input type="checkbox"/> Tag 2 <input type="checkbox"/> Tag 3 <input type="checkbox"/> Tag 4 <input type="checkbox"/> Tag 5 <input type="checkbox"/> Tag 6 <input type="checkbox"/> Tag 7



live
fresh





Schon genug Wasser getrunken?
500ml Wasser am Morgen machen Dich natürlich wach.



Bewege Dich heute an der frischen Luft!
Erreiche pro Tag 10.000 Schritte.



ZEIT

SÄFTE & SHOTS

<p>16:00 Uhr</p>	<p>1x Grüne Gefühle</p>		<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tag 1</td> <td>Tag 2</td> <td>Tag 3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tag 4</td> <td>Tag 5</td> <td>Tag 6</td> <td>Tag 7</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tag 1	Tag 2	Tag 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
Tag 1	Tag 2	Tag 3															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>														
Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7														
<p>18:00 Uhr</p>	<p>1x Goldrausch 1x Rote Kraft</p>	 	<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tag 1</td> <td>Tag 2</td> <td>Tag 3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tag 4</td> <td>Tag 5</td> <td>Tag 6</td> <td>Tag 7</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tag 1	Tag 2	Tag 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
Tag 1	Tag 2	Tag 3															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>														
Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7														
<p>20:00 Uhr</p>	<p>1x Keep Calm</p>		<table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tag 1</td> <td>Tag 2</td> <td>Tag 3</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Tag 4</td> <td>Tag 5</td> <td>Tag 6</td> <td>Tag 7</td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tag 1	Tag 2	Tag 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
Tag 1	Tag 2	Tag 3															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>														
Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7														



TIPP

Trenne die Seite raus & hänge
Deinen Tagesplan an den Kühlschrank

NACHBEREITUNG

Schonende Rezepte für danach

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft. Überfordere Deinen Körper nun nicht, sondern nimm zunächst schonende Gerichte zu Dir. Wir haben Dir für die ersten 2 Tage nach der Saftkur Vorschläge gemacht, die sich auch langfristig für Deine gesunde Ernährungsumstellung in Dein Leben integrieren lassen. Für Dein gesundes und fittes Leben mit Genuss!

Folge uns und bleibe immer auf dem Laufenden

Noch mehr leckere und einfache Rezepte zur Vor- und Nachbereitung der Saftkur findest Du auf unserem Instagram und Tiktok Account. Viel Spaß beim Nachkochen!

 @livefreshjuice  @livefresh



FRÜHSTÜCK – TAG 1

INGWER FEIGEN PORRIDGE (1 PORTION)

Zutaten: 1 Tasse zarte Haferflocken, 2 Tassen pflanzliche Milch, 1 TL frischer Ingwer, 1 Feige, 1 EL Leinsamen, 1 Apfel, 1 Spritzer Zitrone, 2 EL Zimt, **Toppings:** 1 Feige, 1/2 Banane, 10g Schokolade mit 100% Kakaoanteil, 2 EL Erdnussbutter

- 1 Koche eine Tasse zarte Haferflocken mit Milch in einem Kochtopf auf.
- 2 Raspele den Ingwer und den Apfel, schneide eine Feige in kleine Würfel und gebe die Zutaten in den Kochtopf.
- 3 Rühre Leinsamen, Zitronensaft und Zimt unter.
- 4 Gebe das Porridge in eine Bowl und verwende die Toppings zum dekorieren. Fertig!



LUNCH – TAG 1

LOW CARB PILZSUPPE (1 PORTION)

Zutaten: 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 140g braune Champignons, Olivenöl, 200g Kartoffeln, Saft einer 1/4 Zitrone, 300ml Gemüsebrühe, 80g vegane Sahne, Salz, Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

- 1 Schneide zuerst alle Zutaten in mundgerechte Stücke.
- 2 Dünste danach das Gemüse mit etwas Olivenöl in einem Topf an und püriere es.
- 3 Koche das pürierte Gemüse mit der Gemüsebrühe etwa 15-20min auf, füge Zitronensaft hinzu & würze die Suppe mit Salz und Pfeffer. Füge am Ende noch etwas Sahne oder Sojaersatz hinzu, guten Appetit.

DINNER – TAG 1

SMASHED POTATOES MIT JOGHURT- KRÄUTER- SAUCE (1 PORTION)

Zutaten: 375g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Meersalz, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 Zweig Rosmarin, 60g Naturjoghurt, 1TL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1/2 EL Schnittlauch & Dill

- 1 Gare die Kartoffeln 20min in Salzwasser.
- 2 Heize den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor.
- 3 Verteile die Kartoffeln auf Backpapier und drücke sie mit der Unterseite eines kleinen Topfs auf eine Höhe von ca. 1,5cm flach.
- 4 Bestreibe die zerquetschten Kartoffeln mit Olivenöl und würze sie mit Salz, Pfeffer und Rosmarin. Backe die Kartoffeln anschließend auf der mittleren Schiene ca. 35min goldbraun.
- 5 Gib für die Sauce Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Dill in eine Schüssel und vermische die Zutaten gut miteinander. Lecker!



NACHBEREITUNG



FRÜHSTÜCK – TAG 2

PANCAKES (1 PORTION)

Zutaten: 100g Magerquark, 1 1/2 Eier, 30g Dinkel-Vollkornmehl, 1/2 Prise Vanillepulver, 1 Messerspitze Natron, 1/2 EL Kokosöl, 150g Obst der Saison, 1 EL Honig

- 1 Verquirle Quark und Eier miteinander.
- 2 Füge das Vollkornmehl, Vanillepulver, Natron und Honig hinzu und verrühre alles zu einem Teig.
- 3 Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne, gebe je 1 EL Teig in die Pfanne und backe 4 bis 6 Pancakes in etwa 3–4min bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun.
- 4 Wasche nebenher das Obst, schneide es klein und vermische es miteinander. Serviere die Pancakes mit dem Obst und etwas Honig.





LUNCH – TAG 2

ZUCCHINI-NUDELN MIT GARNELEN (1 PORTION)

Zutaten: 300g Zucchini, 200g Garnelen, 1 EL grünes Pesto, etwas Knoblauch

- 1 Wasche die Zucchini und schneide sie anschließend in dünne Streifen, sodass Zucchini-Nudeln entstehen.
- 2 Brate die Garnelen in einer Pfanne auf mittlerer Stufe bis sie fast gar sind.
- 3 Schäle den Knoblauch, reibe/hacke ihn ganz fein und gebe ihn zu den Garnelen.
- 4 Gib anschließend die Zucchini-Nudeln und das Pesto hinzu. Vermenge die Zutaten, dünste sie ca. 3min an und warte bis die Zucchini-Nudeln warm sind.

DINNER – TAG 2

SALAT MIT ZIEGENKÄSE (1 PORTION)

Zutaten: Feldsalat, Granatapfelkerne, 1/2 Rolle Ziegenkäse, etwas Honig, 1/2 Handvoll Walnüsse zum Garnieren,

50g Kürbis. Rotweinschalotten: 2 rote Schalotten, ca.

150ml Rotwein, etwas Gemüsebrühe. Dressing: 1 EL Öl, 1 EL Balsamico Essig, 1 1/2 EL Wasser, 1/2 EL Senf, 1/2 EL Honig

- 1 Heize den Backofen auf 180°C vor. Schneide die Schalotten in längliche Streifen.
- 2 Schneide den Kürbis ebenfalls in dünne Scheiben und verteile ihn auf eine Hälfte des ausgelegten Backblechs. Backe den Kürbis ca. 10-15min, bis die Scheiben knusprig sind.
- 3 Schneide den Ziegenkäse, beträufle ihn mit Honig, hacke Walnüsse und verteile ein Teil auf dem Käse.
- 4 Verteile ca. 5min vor dem Ende der Garzeit des Kürbis den Ziegenkäse auf dasselbe Blech und backe ihn nochmals mit, bis er flüssig wird.
- 5 Erhitze in der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne, brate die Schalotten scharf an und lösche sie mit Rotwein ab. Gebe Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer hinzu. Lass alles zusammen einkochen bis eine cremige Konsistenz entsteht und die Flüssigkeit verkocht ist.
- 6 Hole das Backblech heraus und lass es abkühlen. Vermenge in der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing.
- 7 Geb alles zusammen in eine Bowl und garniere die Bowl mit den restlichen Walnüssen und Granatapfelkernen. Warm servieren.

DEINE ERNÄHRUNG NACH DER KUR

Eine Pause einlegen, ein besseres Gespür für Hunger, Sättigung und den eigenen Körper bekommen - dafür ist eine Saftkur genau das Richtige. Im Anschluss an eine Pause von Deinem gewohnten Lebensstil kannst Du Dich leichter von alten Essgewohnheiten verabschieden und Dir gesündere Gewohnheiten aneignen. Ebenso wirst Du spüren können, welche Lebensmittel Dir nicht so gut tun. Nimm Dir daher auch hinterher die Zeit und Ruhe in deinen Körper hineinzuspüren.

Die gesunde Ernährung

Du hast dich für die LiveFresh Saftkur entschieden, um Deine Verdauung zu entlasten und Deinem Körper die Möglichkeit zu geben sich von Altlasten zu befreien oder aber, um Gewicht zu verlieren. Ganz egal was Deine Beweggründe waren, Du wolltest Dir in jedem Fall etwas Gutes tun. Die logische Schlussfolgerung, um dieses leichte Körpergefühl und diesen wohltuenden Zustand möglichst lange beizubehalten, ist es, sich weiterhin natürlich und vollwertig zu ernähren. Dafür gibt es keine einheitliche Lösung für alle, es geht vielmehr darum, DEINE Lösung zu finden. Besonders wenn Du merkst, dass Dir einiges einfach nicht gut tut.

Wir von LiveFresh möchten aber insgesamt eine Ernährungsweise propagieren, die garantiert für jeden gut ist: Natürliche Produkt ohne Zusätze und nur wenig industriellen Zucker. Diese Ernährungsgrundsätze werden bei der clean eating oder paleo Ernährung (Steinzeiternährung) verfolgt und lassen sich gut mit einer kohlenhydratarmen Ernährung (low carb) kombinieren. Bei dieser Kombination werden keine verarbeiteten, unnatürlichen, nährstoffarmen oder schwer verdaulichen Lebensmittel gegessen,

sondern hauptsächlich:

- Gemüse, Fleisch, Fisch
- Hochwertige Fette (z.B. Olivenöl, Kokosöl, Leinöl)
- Nüsse und Samen
- Eier
- Obst
- Und ggf. Milchprodukte (in der vollfetten Variante)

Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung ist es wichtig, gleichzeitig ausreichend Fette und Öle aufzunehmen, um den Körper optimal zu versorgen und zu sättigen. Wenn es mal etwas Süße sein soll, dann kannst Du z.B. folgende Zutaten verwenden: Erythrit, Stevia, Kokosblütenzucker oder etwas Naturhonig. Gelegentlich kannst Du Dir auch mal Zartbitterschokolade als Genussmittel erlauben. Oder aber Du gönnst Dir zu den Mahlzeiten natürlich-süße LiveFresh Säfte oder leckere funktionelle Shots, statt Süßigkeiten und Chips zwischendurch. Wenn es schnell gehen muss, kannst Du auch eine Mahlzeit durch einen Saftshake mit Proteinpulver und Öl ersetzen. Diese Möglichkeit kannst Du gerne in Deinen Alltag integrieren.





WELCHE GESUNDEN GEWOHNHEITEN KANN ICH INTEGRIEREN ?

Du möchtest lange gesund und fit leben?

Dann spielen Gewohnheiten eine große Rolle, also all die Dinge, die Du aus Gewohnheit quasi auf Autopilot machst. Manche Bewegungen haben wir uns im Laufe des Lebens so angewöhnt, dass wir sie gar nicht mehr bemerken. Dabei tun sie uns gar nicht gut!

Auch die gesündesten und ältesten Menschen der Welt in der sogenannten „blauen Zone“ haben tägliche Gewohnheiten, die wir zusammengefasst haben, damit sie auch Dich viel gesünder, fitter und glücklicher machen können. Wie immer gilt: Eins nach dem anderen. Versuche eine ungesunde Gewohnheit mit einer gesunden zu ersetzen. Womit fängst Du an?

1. Pro Nacht 7-8 Stunden Schlaf

Guter Schlaf und zwar am besten 7-8 Stunden pro Nacht. Die Bevölkerung der blauen Zone bauen sogar zusätzlich noch oft eine Siesta ein.

2. Genug Flüssigkeit

Genug Flüssigkeit: Trinke 2,5-3l Wasser täglich. Ein halber Liter Morgens bewirkt zum Beispiel Wunder, um Dich natürlich wach zu machen! Über den Tag sind Kräuter- und Gewürztees ideal, wenig Kaffee. Keine zucker- und süßstoffhaltigen Softdrinks.

3. Vitamine und Mineralstoffe

Nimm wichtige Mikronährstoffe und lebenswichtige Vitamine zu Dir – zum Beispiel mit unseren Säften und natürlichen Shots.

4. Ernährung

Iss viele grüne Ballaststoffe und wenig verarbeitete Nahrungsmittel mit Industriezucker.

5. Essverhalten

Höre mit dem Essen auf, wenn Dein Magen zu 80 Prozent voll ist. Iss am Abend immer die kleinste Mahlzeit des Tages.

6. Gehe in die Sonne und die Natur so oft es geht Vitamin D macht nicht nur glücklich, sondern hilft auch zur Stärkung der Knochen und des Immunsystems. Unsere Vitamin D Shots können dir zusätzlich eine Portion Vitamin D liefern, wenn mal wieder nicht genügend die Sonne scheint, aber an die frische Luft solltest du trotzdem gehen.

7. Bewegung

Ob mit dem Rad zur Arbeit, 10.000 Schritte am Tag oder 3x die Woche Sport – jeder sollte sich bemühen, mindestens 3 Stunden in der Woche in Bewegung zu sein. Das Geheimnis? Anfangen!

8. Gute soziale Kontakte und gute zwischenmenschliche Beziehungen

Einfach Spaß haben mit der Familie und guten Freunden um glücklich zu sein.

9. Wenig Stress, dafür Entspannung und Ausgleich

Baue stressreduzierende Rituale in deinen Tag. Ein Bad am Abend, ein schönes Buch lesen, ein Spaziergang oder Musik hören – finde heraus was dich nach einem stressigen Tag entspannt und gut tut.

Merke Dir und mache Dir gerne zum Grundsatz und als Erinnerung für Deine täglichen Entscheidungen:

Man kann nicht gesund sein, wenn man nicht glücklich ist. Und man kann nicht glücklich sein, wenn man nicht gesund ist.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Was passiert beim Saftfasten?

Eine Saftkur ist eine intensive Zeit, in der Du Dich stark mit Deinem Körper auseinandersetzt.

Eine Pause einlegen, dem Körper Erholung gönnen, ein besseres Gespür für Hunger, den eigenen Körper, Vitamine und die Prozesse des eigenen Körpers bekommen - dafür ist eine Saftkur genau das Richtige.

Wie lange geht eine Saftkur?

Du hast die Wahl bei uns zwischen einer 3, 5 oder 7-Tage Saftkur.

Was sind die Nebeneffekte einer Saftkur und warum treten sie auf?

Kopfschmerzen sind ein häufiger Nebeneffekt einer Saftkur. Speziell Menschen, die sonst Kaffee trinken, erleben Kopfschmerzen als kleine Entzugserscheinung. Zudem sind die Nebeneffekte von Mensch zu Mensch verschieden: Während einige davon berichten, nach der anfänglichen Eingewöhnungsphase viel mehr Energie zu haben, erleben andere Schwindelgefühle und fühlen sich geschwächt. Finde deshalb heraus, wie Dir die Fastentage bekommen und habe Geduld. Manchmal dauert es eine Weile. Bei Kopfschmerzen, Schwindel oder Schwäche hilft eventuell eine Gemüse- oder Hühnerbrühe.

Kann ich während einer Saftkur Sport machen?

Wir empfehlen, während des Fastens auf Sport zu verzichten. Dennoch solltest Du Dich leicht bewegen. Da Du Dich während der Saftkur in einem Kaloriendefizit befindest, ist Dein Energielevel insgesamt heruntergefahren. Deine körperliche Leistungsfähigkeit ist also insgesamt beeinträchtigt und Du solltest Deinem Körper die Ruhe geben, die er bei der Umstellung benötigt.

Kann ich eine Saftkur auch abbrechen?

Selbstverständlich kannst Du eine Saftkur auch abbrechen - und das ist kein Drama! Wenn es Dir mit dem Saftfasten nicht gut geht, empfehlen wir sogar, dass Du abbrichst und Dich wieder langsam an feste Nahrung herantastest. Das Gute an der LiveFresh Kur ist, dass wir sie aufgrund der eigenen Wertschöpfung zu günstigeren Preisen als die Konkurrenz anbieten. Die gesunden, 100% natürlichen Säfte kannst Du auch nach einer Kur mit gutem Gewissen trinken.



SAFT
KUR

live
fresh

LIVEFRESH GOES GREEN



Thema: Nachhaltigkeit



Umweltfreundliche Energiequellen

Wir nutzen die Energie unserer Photovoltaikanlage auf dem Dach unserer Produktion und wandeln biologische Abfallprodukte in umweltfreundliche Energie durch eine Biogasanlage um.

Klimaneutral

LiveFresh ist klimaneutral zertifiziert. Wir setzen uns für Klimaschutz ein und unterstützen Projekte zur Aufforstung in Deutschland.



Isolierung ohne Plastik

Dein Versandkarton ist recyclebar & kann in der Papiertonne entsorgt werden. Dank der doppelwandigen Wellpappe werden Deine Säfte natürlich gekühlt.

rPET & Pfandflaschen

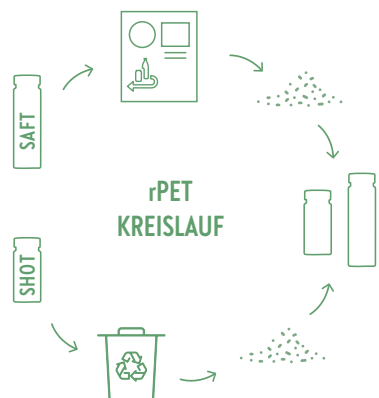
Unsere Flaschen bestehen aus 100% recyceltem PET und kommen durch den Recyclingprozess zurück zu uns. rPET ist ein zentraler Punkt unserer Nachhaltigkeitsansprüche und ermöglicht es uns, sparsam mit natürlichen Ressourcen umzugehen.

250ml Saft-Flaschen

1. Bringe die 250ml Pfandflaschen zum nächsten Pfandautomat.
2. Die Flaschen werden zu Granulat verarbeitet.
3. Daraus entstehen neue rPET Flaschen.

60ml Shot-Flaschen

1. Entsorge die rPET Flaschen im gelben Sack (grüner Punkt/Werttonne).
2. Sie werden erneut zu Granulat verarbeitet.
3. Und zurück in den Recyclingkreislauf gebracht.



WIE HAT DIR DIE SAFTKUR GEFALLEN ?

Wir freuen uns über jede Bewertung. Du hast Lust Deine Erfahrung mit uns und anderen zu teilen? Dann poste ein Bild auf Instagram, mit den Orten, an denen Du Dir unsere Säfte und Shots überall schmecken lässt und erzähle uns von Deinem Saftkur-Erlebnis. Dabei kannst Du gerne unseren Hashtag **#livefreshjuice** verwenden.

Folge uns und bleibe immer auf dem Laufenden

Auf unserem Instagram und Tiktok Account findest Du viele leckere und einfache Rezepte zur Vor- und Nachbereitung der Saftkur. Viel Spaß beim Nachkochen!

Zu unserem Instagramkanal **@livefreshjuice** und TikTok Kanal **@livefresh** gelangst Du ganz einfach über folgende QR-Codes:



Instagram



TikTok



**live
fresh**

livefresh.de