

# Die 5-Tage-Scheinfasten-Programme von SALUFAST – auf einen Blick

SALUFAST bietet drei pflanzenbasierte Scheinfasten-Programme (Fasting Mimicking Diet) in Bio-Qualität – begleitet durch die App mit Bewegung, Achtsamkeit und wertvollem Wissen. Hier finden Sie einen präzisen Überblick über die wichtigsten Unterschiede.

## Basisinformationen im Vergleich

Merkmal	Variation I	Variation II	Ayurveda Box
Preis	139,95€	139,95€	149,95€
Geschmacksprofil	Europäisch, mild	Mediterran, würziger	Ayurvedisch, aromatisch
Säure-Basen-Verhältnis	Leicht basisch	Ausgewogen	Stark basisch
Proteingehalt	Hoch (Linsen, Nüsse)	Mittel (Nüsse, Pasta)	Mittel-hoch (traditionelle Kombinationen)
Ballaststoffgehalt	Hoch (Hülsenfrüchte)	Mittel-hoch (Gemüse, Getreide)	Hoch (Gewürze, Linsen)
App-Programm	Workout-Videos, Kneipp-Anwendungen, Schlafhygiene	Ähnlich wie Variation I mit gleichen Inhalten	Yoga- und Meditationsvideos, Dosha-Test, ayurvedische Morgen- und Abendrituale
Ø Kalorien pro Tag	532,2 kcal	537,8 kcal	544,8 kcal

## Geschmacksprofile der drei Varianten



### VARIATION I Europäische Küche

**Charakteristik:** Mild, vertraut, heimische Zutaten  
**Besondere Gerichte:** Cous-cous mit Pastinaken, Himbeer-Dinkel-Müsli, Linsen mit Ananas  
**Geschmackserlebnis:** Ausgewogene, nicht zu intensive Würzung, ideal für sensible Geschmacksnerven

### VARIATION II Mediterrane Note

**Charakteristik:** Sonnige Aromen, mediterrane Einflüsse  
**Besondere Gerichte:** Pasta al Pomodoro, Toskanisches Risotto, Tiroler Stampf  
**Geschmackserlebnis:** Aromatisch ohne zu intensiv zu sein, italienisch inspirierte Gerichte

### AYURVEDA Indische Tradition

**Charakteristik:** Aromatisch, gewürzreich, traditionelle ayurvedische Rezepturen  
**Besondere Gerichte:** Sonniges Biryani, Golden Porridge, Kit-chari Bowl  
**Geschmackserlebnis:** Feine Gewürznoten, wärmende Komponenten, harmonische Geschmackskombinationen

## Säure-Basen-Verhältnis im Vergleich

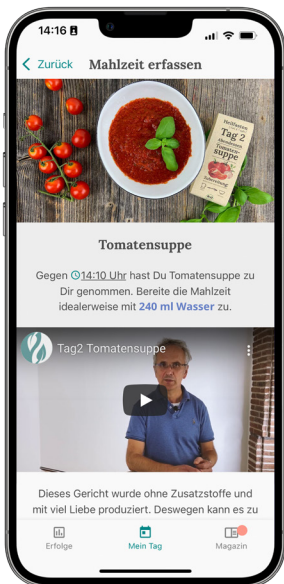
- **Variation I:** Leicht basisch durch Gemüsegerichte wie Brokkoli mit Kartoffeln und Karottensuppe
- **Variation II:** Ausgewogen mit guter Balance zwischen basischen Gemüsekomponenten und Getreideprodukten
- **Ayurveda Box:** Deutlich basischer durch reichhaltige Verwendung von entzündungshemmenden Gewürzen (Kurkuma, Ingwer) und traditionelle Zubereitungsmethoden wie Kitchari (ausgewogene Reis-Linsen-Kombination)

## Proteingehalt und -quellen

- **Variation I:** Höchster Proteingehalt durch mehrere Linsengerichte, Nüsse und Hülsenfrüchte; besonders Rote Linsen Dal und Linsen mit Ananas
- **Variation II:** Ausgewogener Proteingehalt mit pflanzlichen Proteinen aus Hülsenfrüchten und Nüssen; gute Verteilung über die Tage
- **Ayurveda Box:** Traditionelle Proteinkombinationen nach ayurvedischen Prinzipien (Kitchari); besonders wertvoll durch die optimale Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide

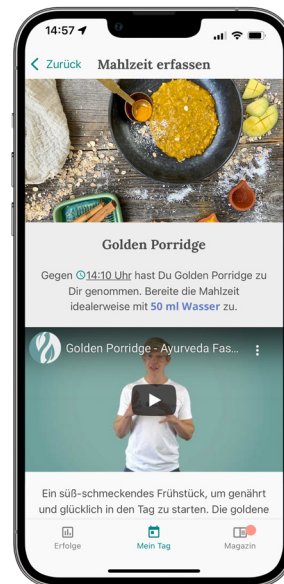
## App-Begleitung im Detail

Alle Fastenboxen werden durch die SALUFAST-App digital begleitet – mit täglichen Erinnerungen, informativen Videos, Rezepttipps und motivierenden Tagesaufgaben. Egal, für welche Variante Du Dich entscheidest: Die App führt Dich strukturiert durch Deine Fastenzeit und unterstützt Dich mit hilfreichen Wissen zu Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Je nach Box unterscheidet sich der inhaltliche Fokus:



### Variation I & II:

Evidenzbasierte europäische Naturheilkunde mit Workout-Videos, Kneipp-Anwendungen und Schlafhygiene-Tipps. Fokus auf praktische Übungen für den Alltag.



### Ayurveda Box:

Ganzheitlicher Ansatz mit speziellen Yoga- und Meditationsvideos, einem einführenden Dosha-Test zur Bestimmung der ayurvedischen Konstitution sowie typischen ayurvedischen Ritualen wie Zungeschaben und warmem Wasser am Morgen.



## Praktikabilität und Sättigungsgefühl

- **Variation I:** Besonders sättigende Mahlzeiten durch hohen Ballaststoffgehalt der Hülsenfrüchte
- **Variation II:** Gutes Sättigungsgefühl durch komplexe Kohlenhydrate aus Pasta und Risotto
- **Ayurveda Box:** Langanhaltende Sättigung durch Gewürzkombinationen, die den Stoffwechsel harmonisieren

## Fazit: Die richtige Box für Deine Bedürfnisse

### Variation I begeistert durch:

Hervorragend für Einsteiger ins Scheinfasten, die vertraute Geschmacksrichtungen bevorzugen. Der höchste Proteingehalt macht diese Variation besonders wertvoll für aktive Menschen, die ihre Muskelmasse während des Fastens schonen möchten. Die leicht basische Ausrichtung unterstützt eine sanfte Entsäuerung des Körpers.



### Variation II überzeugt mit:

Die mediterrane Ausrichtung bietet eine geschmackliche Reise ins Mittelmeergebiet mit Pasta, Risotto und würzigen Komponenten. Ideal für Fastende, die Abwechslung suchen und die italienisch inspirierten Gerichte lieben. Die ausgewogene Kombination aus Gemüse und mediterranen Kräutern bietet ein besonders aromatisches Fastenerlebnis.



### Ayurveda Box glänzt durch:

Ein einzigartiges Scheinfasten-Erlebnis mit ganzheitlichem Ansatz. Die stark basischen Eigenschaften machen diese Box besonders wertvoll für Menschen mit Übersäuerungstendenz oder entzündlichen Prozessen. Die ayurvedischen Gewürzkombinationen und speziellen Rezepturen wie Golden Porridge und Kitchari verbinden traditionelles Heilwissen mit modernem Fasten.



## Gemeinsame Qualitätsmerkmale aller SALUFAST-Boxen:

- **100% Bio-Qualität:** Alle Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau
- **Vegan:** Alle Mahlzeiten sind rein pflanzlich und frei von tierischen Produkten
- **Ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe:** Natürliche Zutaten ohne künstliche Zusätze
- **Hergestellt in Deutschland:** Regionale Produktion mit kurzen Transportwegen
- **Wissenschaftlich fundiert:** Alle Programme basieren auf dem bewährten SALUFAST-Scheinfasten-Konzept (Fasting Mimicking Diet)
- **App-Begleitung:** Unterstützung durch digitalen Coach mit Übungen, Wissen und Motivation



Alle drei Scheinfasten-Varianten unterstützen die Autophagie-Prozesse im Körper und bieten eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von etwa 2,5 kg in 5 Tagen. Mit rund 500-550 kcal pro Tag simulieren die Programme einen Fastenzustand, während sie dennoch ausreichend Nährstoffe für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bereitstellen. Die individuellen Unterschiede im Geschmacksprofil, Nährstoffverhältnis und in der kulinarischen Tradition ermöglichen ein maßgeschneidertes Fastenerlebnis.