



**SMART**  
FASTING



ALLE PRODUKTE  
DER SMART FASTING BOXEN  
IN DER ÜBERSICHT -  
MIT WERTVOLLEN TIPPS  
ZUR VERWENDUNG.



DR. NORBERT LISCHKA  
ÜBER 35 JAHRE  
KLINISCHE ERFAHRUNG IN  
DER FASTENMEDIZIN

PRODUKT  
KOMPENDIUM

## SPINAT BRENNNESSEL BIOSUPPE

In einladendem Grün und mit einem umwerfenden Geschmack kommt diese wunderbar sämige Suppe daher. Hochwertige Zutaten aus biologischem Anbau werden zu dieser aromatischen Suppe verarbeitet. Den besonderen Pfiff erhält die Bio Spinat-Brennnesselsuppe durch Kokosmilch, Ingwer und Curry. Wenn Sie mögen, reiben Sie noch ein bisschen frischen Ingwer über die Suppe oder verleihen Sie ihr mit frisch gehackter Zitronenmelisse das gewisse Extra und ein Gesundheitsplus durch die darin enthaltenen ätherischen Öle. Die Suppe können Sie prima auch kalt genießen.

**Zubereitung:** Für eine Mahlzeit den Inhalt einer Flasche in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erwärmen. Die Suppe nicht kochen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren.

**Zutaten:** Gemüsebrühe\* (Wasser, Lauch\*, Karotten\*, Sellerie\*, Zwiebeln\*), Spinat\* (10%), Zwiebeln\*, Tomatenmark\*, Kokosmilch\* (Kokosnussextrakt\*, Wasser), Ingwer\*, Rapsöl\*, Meersalz, Verdickungsmittel\*: Guarkernmehl\* und Johannisbrotkernmehl\*, Curry\*, Gewürze\*, getrocknete Brennnesselblätter\* (0,2%)

\*aus kontrolliert biologischer Erzeugung

## PAPRIKA WEISSKRAUT BIOSUPPE

Gemüsepower pur verspricht diese milde Suppe, die zu jeder Jahreszeit wunderbar schmeckt. Neben Weißkraut mit seinen gesunden Senfölen enthält die Suppe auch wertvolle Paprika und Karotten – alles in Bio-Qualität. Geschmackvoll abgerundet wird die raffinierte Rezeptur der hochwertigen Bio Paprika-Weißkrautsuppe durch Kokosmilch. Genießen Sie diese Suppe am besten warm. Nach Belieben können Sie leicht zerstoßene Kümmelsamen darüber streuen. Dieses hocharomatische Gewürz enthält wertvolle ätherische Öle und macht die Suppe noch bekömmlicher.

**Zubereitung:** Für eine Mahlzeit den Inhalt einer Flasche in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erwärmen. Die Suppe nicht kochen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren.

**Zutaten:** Gemüsebrühe\* (Wasser, Lauch\*, Karotten\*, Sellerie\*, Zwiebeln\*), Paprika\* (20%), Karotten\*, Zwiebeln\*, Weisskraut\* (4%), Tomatenmark\*, Kokosmilch\* (Kokosnussextrakt\*, Wasser), Verdickungsmittel\*: Guarkernmehl\* und Johannisbrotkernmehl\*, Meersalz, Olivenöl\*, Curry\*, Pfeffer\*

\*aus kontrolliert biologischer Erzeugung



### 1 Portion (250 ml) enthält

Brennwert	155 kJ/38 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	4,0 g
davon Zucker	2,5 g
Ballaststoffe	0,5 g
Eiweiß	1,75 g
Salz	1,03 g



### 1 Portion (250 ml) enthält

Brennwert	280 kJ/68 kcal
Fett	1,5 g
davon gesättigte	
Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	10,5 g
davon Zucker	6,25 g
Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	1,15 g

## MINISTRONE BIOSUPPE



Eine bunte Auswahl an frischem schmackhaftem Gemüse in Bio-Qualität, die mediterranen Kräuter Basilikum und Salbei sowie ein Hauch Olivenöl sind hier in Kombination mit hochwertiger Gemüsebrühe zu einer feinen Suppe vereint. Die geschmackvolle Bio-Suppe verbreitet Löffel für Löffel Urlaubsstimmung und wird Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Genießen Sie die Bio Minestrone je nach Laune warm oder kalt und bereichern Sie sie nach Belieben noch mit frisch gehacktem Basilikum oder würzigem Thymian an.

**Zubereitung:** Für eine Mahlzeit den Inhalt einer Flasche in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erwärmen. Die Suppe nicht kochen, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren.

**Zutaten:** Gemüsebrühe\* (Wasser, Lauch\*, Karotten\*, Sellerie\*, Zwiebeln\*), Tomatenmark\*, Zucchini\* (8%), Blumenkohl\* (8%), Aubergine\* (8%), Paprika\* (6%), Zwiebeln\*, Olivenöl\*, Meersalz, Knoblauch\*, Basilikum\*, Salbei\*, Zitronensaft\*, Verdickungsmittel\*: Guarkernmehl\* und Johannisbrotkernmehl\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Piment\*

\* aus kontrolliert biologischer Erzeugung

### 1 Portion (250 ml) enthält

Brennwert	320 kJ/75 kcal
Fett	2,25 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g
Kohlenhydrate	10,5 g
davon Zucker	7,0 g
Ballaststoffe	1,25 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	1,4 g

## GUTE NACHT KRÄUTERTEE

Abends ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen und den Tag mit einer Tasse erlesenem Kräutertee ausklingen zu lassen. Die beruhigenden Gewürze Fenchel, Kümmel und Anis sowie Melissenblätter, alles aus kontrolliert biologischem Anbau, sind Basis dieses hochwertigen Kräutertees. Kombiniert mit zartem Orangenaroma aus echter Orangenschale ergibt sich eine ideale Mischung für einen ruhigen Abend und eine entspannte Nacht.

**Zubereitung:** Übergießen Sie für eine Tasse (200 ml) 1 bis 2 TL Tee mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 bis 8 Minuten ziehen.

**Zutaten:** Fenchel\*, Melissenblätter\*, Kümmel\*, Anis\*, Orangenschalen\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau



Beruhigt  
und entspannt.



## FIT IN DEN TAG KRÄUTERTEE

Starten Sie mit Schwung und guter Laune in den neuen Tag mit diesem frisch-würzigen, aktivierenden Kräutertee mit Kräutern aus kontrolliert biologischem Anbau. Die Brennnesselblätter wirken entwässernd und unterstützen Ihren Fastenerfolg. Der grüne Tee weckt auf sanfte Weise Ihre Lebensgeister. Pfefferminze, Lemongras und Verbenenblätter verleihen dem Tee eine anregende Frische. Geschmackvoll verfeinert ist der Kräutertee mit Süßholzwurzel und Zitronenschale. Nach Belieben können Sie noch frisch geriebenen Ingwer in den Tee geben, um den wärmenden Effekt zu unterstützen.

---

**Zubereitung:** Übergießen Sie für eine Tasse (200 ml) 1 bis 2 TL Tee mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 bis 8 Minuten ziehen.

**Zutaten:** Brennnesselblätter\*, Grüner Rooibos\*, Pfefferminzblätter\*, Lemongras\*, Verbenenblätter\*, Süßholzwurzel\*, Zitronenschalen\*

\* aus kontrolliert biologischem Anbau

Wirkt  
aktivierend.

## APFELNOON FRÜCHTETEE

Dieser fruchtig-erfrischende Früchtetee aus Bio-Äpfeln und natürlichem Aroma schmeckt rund um den Tag vorzüglich - je nach Jahreszeit angenehm warm oder lauwarm abgekühlt. Machen Sie tagsüber eine gemütliche Teepause mit einer Tasse duftendem Apfeltee und genießen Sie diese kleine Auszeit, wann immer Ihnen danach ist. Mit seinem fruchtigen Geschmack ist der Apfeltee auch eine vorzügliche Alternative zu Süßigkeiten.

---

**Zubereitung:** Übergießen Sie für eine Tasse (200 ml) 1 bis 2 TL Tee mit kochendem Wasser und lassen Sie den Tee 5 bis 8 Minuten ziehen.

---

**Zutaten:** Apfelstücke\* (97%), natürliches Aroma  
\* aus kontrolliert biologischem Anbau



Alternative  
zu Süßigkeiten.

# VEGAN BOOSTER

## NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Mit seinem angenehmen Vanille-aroma ist das vegane, proteinreiche Getränk ideal, wenn Sie in der Smart Fasting Woche oder auch in der Zeit zwischen Ihren Fastenwochen neue Energie tanken möchten und Sie Heißhunger verspüren. Auf der Basis von Erbsen, Reis, Lupinen und Hanf versorgt Sie der Vegan Booster mit hochwertigem pflanzlichem Eiweiß. Er ist zudem angereichert mit wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen, sodass Sie leistungsfähig bleiben und voller Vitalität durch den Tag kommen. Das Getränk ist nicht nur vegan und ohne Zuckerzusatz, sondern auch frei von Gluten, Laktose und Soja. Bei Bedarf können Sie pro Tag einen Drink genießen.

**Zubereitung:** Für eine Portion rühren Sie ein Sachet (30 g) in 250 bis 300 ml Wasser ein. Die Wassermenge können Sie nach Geschmacksvorliebe wählen – je nachdem, ob Sie das Getränk cremig oder flüssig bevorzugen.

**Zutaten:** Erbsen Protein, Reisprotein Isolat, Lupinenmehl Bio, Steviaglycoside, **Haferkleie** (glutenfrei), Aroma: Vanille natürlich, Guarkernmehl, Inulin, Natriumchlorid, Calcium Carbonat, Sucralose, Vanille Schote, Magnesium Carbonat, Zinkgluconat, Natriumselenit, L-Ascorbinsäure, Niacin, Biotin, D Calcium, Riboflavin, Pyridoxine Hydrochloride, Cholecalciferol, Thiamin Hydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, Cyanocobalamin

### 1 Portion (30 g) enthält:

Inhaltsstoff	Menge	NRV*
Vitamin D3	1 µg	20%
Vitamin C	15 mg	18,75%
Thiamin	0,17 mg	15,45%
Riboflavin	0,35 mg	25%
Niacin	3,2 mg	20%
Vitamin B6	0,28 mg	20%
Folsäure	50 µg	25%
Vitamin B12	50 µg	2.000%
Biotin	47,5 µg	95%
Pantothenensäure	1,5 mg	25%
Calcium	120 mg	15%
Magnesium	300 mg	80%
Zink	2,5 mg	25%
Selen	11 µg	20%

\* % der empfohlenen Tagesdosis nach der Lebensmittelinformationsverordnung (NRV = nutrient reference value)

Mit 250 ml Wasser cremig und lecker.



### 1 Portion (30 g) enthält:

Brennwert	470 kJ/111 kcal
Fett	1,395 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,48 g
Kohlenhydrate	13,29 g
davon Zucker	0,375 g
Eiweiß	11,334 g
Salz	0,55 g



## DUO PLUS

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Während des Fastens laufen in Ihrem Körper unzählige Abbau- und Erneuerungsprozesse ab. Unsere Kapseln Duo Plus unterstützen ihn dabei mit einer ausbalancierten Zusammenstellung an wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen und schützt so vor Nährstoffdifferenzen. Auf diese Weise bleiben Sie auch in der Smart Fasting Woche fit und leistungsfähig. Die Kapseln sind vegan, zuckerfrei und frei von Gluten, Laktose und Soja.

#### 1 Tagesdosis (2 Kapseln) enthält:

Inhaltsstoff	Menge	NRV*
Vitamin D3	250 µg	500 %
Vitamin C	80 mg	100 %
Riboflavin	1,4 mg	100 %
Vitamin B6	2,8 mg	200 %
Folsäure	400 µg	200 %
Vitamin B12	50 µg	2000 %
Biotin	100 µg	200 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Magnesium	400 mg	106,66 %
Eisen	14 mg	100 %
Zink	10 mg	100 %
Selen	110 µg	200 %
Chrom	80 µg	200 %

**Verzehrempfehlung:** Nehmen Sie täglich morgens 2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit ein.

**Zutaten:** Magnesiumoxid, L-Ascorbinsäure, Zinkgluconat, Eisen (II) Fumarat, Cholecalciferol, Calcium D-Pan-tothenate, Cyanocobalamin, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Chrompicolinat, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenit Anhydrat, Biotin

\* % der empfohlenen Tagesdosis nach der Lebensmittel-informationsverordnung (NRV = nutrient reference value)

## MASSBAND

### ZUBEHÖR

Mit Smart Fasting gewinnen Sie nicht nur an Glück und Lebensfreude, Sie werden – als schöner Nebeneffekt – auch Körpergewicht verlieren. Doch viel wichtiger und aussagekräftiger für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist Ihr Bauchumfang. Wie das Bauchfett mit Smart Fasting schwindet, können Sie einfach mit dem Maßband verfolgen. Das ist eine einfache und handliche Alternative zur Waage. Um den Bauchumfang zu messen, stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie das Maßband zwischen der untersten Rippe und der Oberkante des Hüftknochens um die Taille.

## THERABAND

### ZUBEHÖR

Bewegung ist ein wichtiges Element von Smart Fasting. Nehmen Sie sich jeden Tag 20 Minuten Zeit dafür. Ein nützlicher Helfer, um Bewegung einfach und effektiv umzusetzen, ist das Theraband. Es hat den Vorteil, dass es sehr einfach in der Handhabung ist und keine Vorbereitung benötigt. Direkt im Wohnzimmer können Sie mit dem Theraband Beine, Arme und Oberkörper trainieren und den Körper straffen. Dabei sind bereits einfache Übungen mit dem elastischen Theraband sehr wirkungsvoll für den gesamten Körper. Sie können es beispielsweise doppelt gelegt in die Hände nehmen und die gestreckten Arme seitlich auseinanderziehen. Oder Sie stellen im Stehen ein Bein auf das Band, nehmen die Enden des Therabandes in die Hände und winkeln die Unterarme an.

Kaiser Friedrich Pharma  
Benzstraße 9  
61352 Bad Homburg

[smartfasting.de](https://www.smartfasting.de)