

Tag	Phase	Morgens	Mittags	Abends	Snacks	sonstiges
1	Entlastungstag	Wie gewohnt, aber auf Süßigkeiten, Milchprodukte, Alkohol, Fleisch, Wurst und Eier verzichten und wenig Fett.	Wie gewohnt, aber auf Süßigkeiten, Milchprodukte, Alkohol, Fleisch, Wurst und Eier verzichten und wenig Fett.	Wie gewohnt, aber auf Süßigkeiten, Milchprodukte, Alkohol, Fleisch, Wurst und Eier verzichten und wenig Fett.	Nach Möglichkeit drauf verzichten. Wenn nicht anders möglich, dann rohes Gemüse, Obst, Salat oder Nüsse	
2	Entlastungstag	s.o.	s.o.	s.o.	s.o.	
3	Entlastungstag	s.o. und Portionen verkleinern	s.o. und Portionen verkleinern	Kein Abendessen Mit dem Abführen beginnen.	Keine Snacks	
4	Vollfastentag	Abführlösung trinken	500 ml Gemüsebrühe	Gemüsesaft	Keine Snacks Viel Wasser	Einlauf
5	Vollfastentag	Gemüsesaft	500 ml Gemüsebrühe	Gemüsesaft	Keine Snacks Viel Wasser	

Tag	Phase	Morgens	Mittags	Abends	Snacks	Sonstiges
6	Vollfastentag	Gemüsesaft	500 ml Gemüsebrühe	Gemüsesaft	Keine Snacks Viel Wasser	
7	Vollfastentag	Gemüsesaft	500 ml Gemüsebrühe	Gemüsesaft	Keine Snacks Viel Wasser	Einlauf
8	Vollfastentag	Gemüsesaft	500 ml Gemüsebrühe	Gemüsesaft	Keine Snacks Viel Wasser	
9	Aufbautag	Apfel und Gemüsesaft	500 ml Gemüsebrühe, Vollkornbrot	Tomatencremesuppe, Knäckebrötchen	Keine Snacks Viel Wasser	
10	Aufbautag	Gedünstetes Gemüse und Vollkornbrot	Wie vor dem Fasten, aber auf Süßigkeiten, Milchprodukte, Alkohol, Fleisch, Wurst und Eier verzichten und wenig Fett.	Wie vor dem Fasten, aber auf Süßigkeiten, Milchprodukte, Alkohol, Fleisch, Wurst und Eier verzichten und wenig Fett.	Keine Snacks Viel Wasser	