

3-Tage Gemüse Saftkur

FÜR ALLE, DIE ES NICHT SO SÜß MÖGEN

Unsere Gemüse-Saftkur für 3 Tage, ist der perfekte Einstieg in ein erfolgreiches Fastenerlebnis. Wenn du einen soliden Grundstein für einen gesunden Lebensstil legen möchtest, empfehlen wir dir unsere Gemüse-Saftkur. Diese Variante ist die perfekte Saftfasten-Basis für jede:n Gemüse-Liebhaber:in. Sie enthält außerdem weniger Fruchtzucker als unsere anderen beiden Varianten und ist somit ebenfalls perfekt für alle, die es nicht so süß mögen!

Durch das Saftfasten gewährst du deinem Körper eine wohlverdiente Auszeit und stärkst die Verbindung zu dir selbst. Neben der mentalen Pause passt sich auch dein Körper der Saftkur an: So wird beispielsweise das körpereigene Recyclingprogramm der Zellen – die Autophagie – angekurbelt. Der große Vorteil einer Saftkur gegenüber anderen Fastenarten ist der, dass dem Körper durch die Säfte regelmäßig Energie zugeführt wird, wodurch Saftfasten optimal im Alltag durchgeführt werden kann. Die Säfte liefern zusätzlich noch einige wichtige Nährstoffe.

Du bist dir unsicher, welche Saftkur für 3 Tage die Richtige für dich ist? Mache unser [Produkt-Quiz!](#)

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Pro 1 Kurtag

Brennwert kJ	2285 kJ
Brennwert kcal	544 kcal