

# 7-Tage-Gemüse-Saftkur

## FÜR ALLE, DIE ES NICHT SO SÜß MÖGEN

Entdecke unsere Gemüse-Saftkur für 7 Tage für erfahrene Fasten-Liebhaber:innen. Sie ist die ideale Wahl für ein effektives Fastenerlebnis und der perfekte Impuls für einen gesünderen Lebensstil. Unsere Gemüse-Saftkur enthält weniger Fruchtzucker im Vergleich zu unserer Klassik-Saftkur und ist daher besonders geeignet für alle, die es nicht so süß mögen.

Während einer Saftkur trinkst du alle zwei Stunden einen von 6 Säften für 3, 5 oder 7 Tage. Zusätzlich solltest du 2–3 L Wasser, ungesüßten Tee und etwas Brühe zu dir nehmen. Während einer Saftkur entlastest du die Verdauung 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 das Saftfasten optimal im Alltag durchgeführt werden kann. Die Säfte liefern zusätzlich noch einige wichtige Nährstoffe.

Du bist dir unsicher, ob die 7-Tage-Saftkur in der Gemüse-Variante die Richtige für dich ist? Mache unser [Produkt-Quiz!](#)

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Pro 1 Kurtag

Brennwert kJ	2285 kJ
Brennwert kcal	544 kcal