

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Fastenpakete

Die Entschlackungswoche Ahara Karma wurde von uns nach ayurvedischen Richtlinien zusammengestellt. Sie ist leicht durchzuführen und eignet sich für EinsteigerInnen. Wenden Sie sich bei Fragen an die Firma Miraherba GmbH, Lindenstraße 40, 71634 Ludwigsburg. Tel. +49 7141 1423570 oder schreiben Sie eine E-Mail an info@miraherba.com.

Inhalt

- Nimi - Triphala Kapseln - 60 Stück
- Nimi - Kurkuma + Pippali Extrakt - 60 Stück
- Cosmoveda - BIO Asafoetida - 10g
- Cosmoveda - BIO Basic Dal Masala - 25g
- Miraherba - Bio Trikatu - 50g
- Cosmoveda - BIO Ghee - 150g
- Davert - Rundkorn Naturreis -1kg
- Seyfrieds - Mung Dal, gelbe Mungbohnen Bio - 500g
- Rapunzel - Frühstücksbrei Basen-Balance - 500g
- Rapunzel - Gemüsebrühwürfel ohne Hefe - 8 Stück
- Miraherba - Bio Tee Nr 13: Fasten - 100g

Anwendung

Dem Fastenpaket ist eine ausführliche Anleitung beigelegt.

Aufbewahrung

Kühl und trocken lagern

Wichtige Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Für Schwangere und Stillende sowie Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist Miraherba Bio Ashwagandha nicht geeignet. Bitte bewahren Sie Miraherba Bio Ashwagandha an einem trockenen Ort und nicht über 25 °C auf.

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Nahrungsergänzungsmittel

Nimi - Triphala Kapseln - 60 Stück

Zutaten

Asafoetida* mit 70% Bockshornklee* gemahlen.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Verzehrempfehlung

1 x täglich 1 Kapseln mit warmem Wasser einnehmen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Zwei Kapseln enthalten je 300 mg Amalaki, Terminalia Belerica und Terminalia Chebula.

Nahrungsergänzungsmittel

Nimi - Kurkuma + Pippali Extrakt - 60 Stück

Zutaten

Kurkuma (Curcuma Longa) Extrakt 58 % und Pippali (Piper Longum) Extrakt 9,7 %
Kapselmateriale Hydroxypylmethylcellulose. Füllstoff Stärke (glutenfreie Kartoffelstärke),
Trennmittel Talkum.

Verzehrempfehlung

1 x täglich 1 Kapseln mit warmem Wasser einnehmen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält 7 % Curcuminoide und 2 % Piperin.
(600 mg Kurkuma Extrakt, 100 mg Pippali Extrakt, 72 mg Curcuminoide und 20,6 mg Piperin pro zwei Kapseln.)

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Gewürze

Cosmoveda - BIO Asafoetida - 10g

Zutaten

Amalaki (Embllica Officinalis) Extrakt 26,5 %, Belerische Myrobalane (Terminalia Belerica) Extrakt 26,5 % und Chebulische Myrobalane (Terminalia Chebula) Extrakt 26,5 %.
Kapselmateriale Hydroxypylmethylcellulose, Füllstoff Stärke (glutenfreie Kartoffelstärke), Trennmittel Talkum.

Gewürze

Cosmoveda - BIO Basic Dal Masala - 25g

Zutaten

Ingwer*, Curcuma*, Kreuzkümmel*, Koriander*, Steinsalz, Chili*, Nelken*, Kardamom*, Muskatnuß*, Bockshornklee*, Pfeffer*, Zimt*.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

kann Spuren von Senf enthalten.

Gewürze

Miraherba - Bio Trikatu - 50g

Zutaten

schwarzer Pfeffer*, langer Pfeffer*, Ingwer*.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Öle und Fette

Cosmoveda - BIO Ghee - 150 g

Zutaten

Butterfett* aus Kuhmilch-Butter.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

WICHTIGER HINWEIS: Ghee ist ein Naturprodukt. Bei Raumtemperatur kann es teils fest, teils flüssig sein. Beim Übergang vom flüssigen zum festen Zustand können durch Fettkristallisationsprozesse körnige Strukturen entstehen, die Produkt-charakteristisch sind und keinerlei Qualitäts-Beeinträchtigung darstellen.

Getreideprodukte

Davert - Rundkorn Naturreis - 1 kg

Zutaten

Naturreis Rundkorn*.

*aus ökol. Landbau

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

Energie	1480 KJ / 352 kcal
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	73,1 g
davon Zucker	1,2 g
Ballaststoffe	1,5 g
Eiweiß	8,5 g
Salz	0,02 g

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Getreideprodukte

Seyfrieds - Mung Dal, gelbe Mungbohnen Bio - 500g

Zutaten

geschälte Mungbohnen* halbiert

*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

Energie	1281 KJ / 304 kcal
Fett	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	41,5 g
davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	23,10 g
Salz	< 0,05 g

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Getreideprodukte

Rapunzel - Frühstücksbrei Basen-Balance - 500g

Zutaten

Buchweizenflocken*, Gerstenmalzmehl*, Sojamehl*, Sonnenblumenkerne*, Erdmandelmehl* geröstet, Leinmehl*, Amaranthmehl*, geröstet, Bourbon Vanille*.

Allergene Zutaten: Soja, Gluten

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

Energie	1591 KJ / 378 kcal
Fett	7,90 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,10 g
Kohlenhydrate	57,0 g
davon Zucker	3,90 g
Ballaststoffe	8,5 g
Eiweiß	15,50 g
Salz	0,013 g

Entschlackungswoche - Fastenpaket Ahara Karma

Gewürze

Rapunzel - Gemüse-Brühwürfel, ohne Hefe - 80g

Zutaten

Meersalz*, Sheafett*, Gemüse* (17,00%) (Karotten*, Zwiebeln*, SELLERIE*, Tomaten*, Lauch*), Reisvollkornmehl*, Macis*, Petersilie*, Kurkuma*, Liebstöckelblätter*, SELLERIEBLÄTTER*, Lorbeer*, Schnittlauch*

enthält folgende allergene Zutaten: Sellerie *aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

*aus ökol. Landbau

Durchschnittliche Nährwerte pro 100ml

Energie	26 KJ / 6 kcal
Fett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	0,3 g
davon Zucker	0,1 g
Ballaststoffe	0,1 g
Eiweiß	0,1 g
Salz	0,94 g

Tee

Miraherba - Bio Tee Nr 13: Fasten - 100g

Zutaten

Tulsi*, Goldrute*, Ringelblume*, Schafgarbe*, Brennnessel*, Zinnkraut*, Lapacho*, Damiana*.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Zubereitung

1 Esslöffel Tee mit ½ Liter kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt 5 min ziehen lassen.