



Scheinfasten

REZEPTE

SANDRA M. EXL



Inhalt

Tag 1 (1107 kcal)	4
Tag 2 (810 kcal)	6
Tag 3 (807 kcal)	8
Tag 4 (798 kcal)	10
Tag 5 (806 kcal)	12
Tag 6 - Aufbau-tag (1261 kcal)	14
Snack als Ersatz für eine Mahlzeit	16
Rechtliche Informationen	18

2

Vielen Dank für das Interesse an unserem Scheinfasten-PDF-Rezepte-Booklet. Nachfolgend finden Sie mein Rezepte-Booklet [für Ihre Scheinfasten-Kur](#).

Bildquelle Cover: leonori, Subbotina Anna, Candace Hartley | Shutterstock.com. Sandra Exl | Geza

Quellenangabe: Lanaprinzip Heilfasten | Web: <https://heilfasten.lanaprinzip.com/scheinfasten/> | Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Scheinfasten-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.

Außerdem empfehlen wir Ihnen folgende kostenlose Downloads unserer Webseite:

Leitfaden zur Darmsanierung: <https://heilfasten.lanaprinzip.com/leitfaden-darmsanierung/>

Leitfaden zur Detoxkur: <https://gesundheit.lanaprinzip.com/detox-leitfaden/>

Bei Fragen bin ich selbstverständlich für Sie da. Hierfür habe ich ein eigenes Forum bereitgestellt:

<https://forum.lanaprinzip.com>

3

Herzliche Grüße,

Mag. Sandra M. Exl



Rezepte für die Scheifastenkur

Die folgenden Rezepte beziehen sich auf eine Portion. Wenn Sie die Kur zu zweit machen, verdoppeln Sie die Mengenangaben. Sie können die Mahlzeiten auch beliebig tauschen, solange die Tageskalorienmenge in etwa gleichbleibt. Sie können auch einzelne Zutaten je nach saisonaler Verfügbarkeit austauschen, dazu sollten Sie mit einer Kalorientabelle arbeiten, um die Kalorienmenge beizubehalten.

4

Tag 1 (1107 kcal)

Frühstück: Basenmüsli (305 kcal)

Die Bio-Zutaten

- ½ Banane (60 g)
- ½ Apfel (80 g)
- 2 getrocknete Datteln (ohne Kern 15 g)
- 6 gehackte Mandeln (10 g)
- 2 TL frisch geschroteter Leinsamen (10 g)
- 2 TL gemahlene Erdmandeln (8 g)
- 200 ml Mandelmilch (hier mein Rezept für [selbstgemachte Mandelmilch](#))

Zubereitung

Das Obst klein schneiden und alle Zutaten mit der Mandelmilch anrühren.

Mittagessen: Brokkoli-Apfel-Salat (381 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 250 g Brokkoli
- 100 g Apfel
- 1 kleine rote Paprika (100 g)
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1-2 TL Yacon-Sirup, alternativ Dattelsirup oder Honig
- ½ TL Senf
- ½ TL Natursalz
- etwas Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Brokkoli (roh oder gekocht, je nach Belieben), Apfel und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden und vermengen.
2. Für das Dressing Öl, Apfelessig, Sirup oder Honig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren.
3. Kürbiskerne dazu geben und das Dressing über den Brokkolisalat verteilen. Alles gut verrühren und abgedeckt 15 Minuten durchziehen lassen. Danach ist der Salat genussfertig.

Abendessen: Kürbiscremesuppe (386 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 200 g Kürbis, z.B. Hokkaido – dieser muss nicht geschält werden.
- 2 TL Kokosöl (10 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel (70 g)
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. mandelgroß)
- 350 ml Wasser
- 50 ml Kokosmilch
- 25 g Lupinenprotein (alternativ Hanf- oder Erbsenprotein)
- 1 Prise Natursalz
- 1 Prise Thymian
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben

Zubereitung

1. Zuerst Zwiebel und Ingwer schälen, in feine Stückchen schneiden und in einer hohen Pfanne oder einem Topf in Kokosöl kurz anschwitzen.
2. Danach das gewürfelte Kürbisfleisch zugeben, kurz mitbraten lassen, und danach mit dem Wasser aufgießen.
3. Alles gut würzen (mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian), die Kürbisstücke darin bei leichter Hitze etwa 10 Minuten weichkochen. Zum Schluss die Kokosmilch kurz mitkochen.
4. Anschließend alles zusammen mit dem Proteinpulver mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren. Nochmals kurz abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

Tag 2 (810 kcal)

Frühstück: Karotten-Apfel-Frischkost (300 kcal)

Die Bio-Zutaten

6

- 2 Karotten, fein geraspelt (ca. 100 g)
- 80 g Apfel, grob gehobelt oder in dünne Stifte geschnitten
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Leinöl
- 1 TL Yacon-Sirup oder Honig
- 2 EL Sprossen nach Wahl, z.B. Alfalfa, Mungobohnen, Bockshornklee etc. ([hier zeige ich, wie man Sprossen selber zieht](#))
- 1 EL gehackte Walnüsse (12 g)

Zubereitung

1. Karotten- und Apfelraspel mischen. Aus Zitronensaft, Yacon-Sirup (bzw. Honig) und Leinöl eine Marinade bereiten und mit den Karotten-Apfel-Raspeln mischen.
2. Auf einem Teller anrichten und mit Sprossen und Walnüssen garnieren.

Mittagessen: Warmer Brokkoli-Salat mit Tomaten und Rucola (260 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 200 g Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
- 100 g reife Cocktail-Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- ½ TL Natursalz für das Kochwasser
- etwas Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Apfelsaft

Zubereitung

1. Den Brokkoli in kleine Röschen zerpfücken und in wenig gesalzenem Wasser bissfest dünsten.
2. Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Tomaten halbieren.
3. Für das Dressing Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Apfelessig und Apfelsaft verrühren.
4. Die noch warmen Brokkoli-Röschen mit den übrigen Zutaten und dem Dressing zu einem Salat abmachen.

Abendessen: Gemüsesuppe (250 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 300 g Gemüse der Saison (z.B. 100 g Brokkoli, 50 g Karotten, 50 g Pastinaken, 50 g Knollensellerie, 50 g Fenchel)
- 80 g Kartoffeln
- ½ Liter Wasser
- 2 TL Olivenöl
- 1 mittelgroße rote Zwiebel (70 g)
- Gartenkräuter (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 TL Natursalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Zwiebel hacken, Kartoffeln und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel im Olivenöl andünsten und dann erstmal nur die Kartoffeln dazu geben.
2. Mit ½ Liter Wasser ablöschen, Salz hinzugeben, aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Gemüse dazugeben und weitere 5-10 Minuten bissfest kochen.
3. Zum Schluss kommen die gehackten Kräuter und der Pfeffer dazu. Tipp: Wer die Suppe gerne etwas cremig hat, kann einen Teil pürieren und mit der restlichen Suppe vermischen.

Tag 3 (807 kcal)

Frühstück: Beeren-Basenmüsli (273 kcal)

Die Bio-Zutaten



- 100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- ½ Banane (60 g)
- 2 getrocknete Feigen (20 g)
- 1 EL geriebene Mandeln (10 g)
- 2 TL geschälte Hanfsamen (10 g)
- 2 TL gemahlene Erdmandeln (8 g)
- 200 ml Mandelmilch

Zubereitung

Falls die Heidelbeeren gefroren sind, vorher auftauen. Banane und Feigen klein schneiden und alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Mittagessen: Weißkohleintopf (324 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 200 g Weißkohl
- 80 g Kartoffeln
- 80 g Karotten
- 60 g Lauch
- 80 g Paprika (grün oder rot)
- 1 Zwiebel (70 g)
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL Kümmel, ganz
- ½ TL Natursalz
- Thymian und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln grob würfeln, Karotten in Scheiben schneiden und Weißkohl hobeln oder in dünne Streifen schneiden. Zwiebel achteln, Paprika und Lauch in dünne Streifen bzw. Räder schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und Zwiebel und Lauch darin mild anbraten.
3. Kohl, Kartoffel, Kümmel und Salz dazugeben und alles mit 250 ml Wasser aufgießen.
4. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten garen, dann Karotten und Paprika dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Pfeffer und Thymian abschmecken.

Abendessen: Warmer Fisolensalat mit Tomaten und Rucola (Fisolen sind Schnittbohnen) (250 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 200 g Fisolen, frisch oder tiefgekühlt
- 100 g reife Cocktailtomaten
- 1 Handvoll Rucola
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- Natursalz für das Kochwasser
- Kräutersalz
- frisch gemahlener bunter Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Apfelsaft

Zubereitung

1. Die Fisolen in gesalzenem Wasser weichkochen, so dass sie noch Biss haben. Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Cocktailtomaten halbieren.
2. Aus Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Zitronen- und Apfelsaft ein Dressing zubereiten.
3. Die noch warmen Fisolen mit den übrigen Zutaten zu einem Salat abmachen.

Tag 4 (798 kcal)

Frühstück: Bananen-Beerenmilch (210 kcal)

Die Bio-Zutaten

10

- 1 kleine Banane (100 g)
- 100 g Beerenmischung (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren etc.)
- 200 ml Mandelmilch
- 2 TL Leinöl

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

Mittagessen: Grüner Blattsalat mit warmen Brokkoli-Röschen und Sprossen (252 kcal)

Die Bio-Zutaten

- Eine mittelgroße Schüssel Blattsalat der Saison (80-100 g), z.B. Feldsalat, Eisbergsalat, Endivien oder Zuckerhut
- 150 g Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
- ½ TL Natursalz für das Kochwasser
- 1 Prise Kräutersalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Apfelsaft
- 30 g Sprossen, z.B. von Mungobohnen, Kresse oder was gerade erhältlich ist.

Zubereitung

1. Den Brokkoli in kleine Röschen zerpfücken und in wenig gesalzenem Wasser bissfest dünsten.
2. Blattsalat waschen und mundgerecht zerpfücken. Wenn Endivie oder Zuckerhut dabei ist, diesen in schmale Streifen schneiden.
3. Für das Dressing die Knoblauchzehe fein schneiden oder pressen und mit Olivenöl, Kräutersalz, Pfeffer, Zitronen- und Apfelsaft verrühren.
4. Den Blattsalat mit dem Dressing abmachen und die noch warmen Brokkoli-Röschen sowie die gewaschenen Sprossen darauf verteilen.

Abendessen: Brokkoli- oder Zucchini cremesuppe (293 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 250 g Brokkoli oder Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel (70 g) 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Kokosmilch
- 2 TL Kokosöl (10 g)
- ½ Teelöffel Currypulver
- 1/2 TL Natursalz
- 2 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer

11

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen oder Zucchini würfelig schneiden.
2. Zwiebel fein würfelig schneiden und einige Minuten in Kokosöl anbraten. Zum Schluss gehackten Knoblauch kurz mitbraten.
3. Brokkoli bzw. Zucchini dazugeben, salzen und mit etwa 250 ml Wasser aufgießen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Nun Currypulver und Hafersahne bzw. Kokosmilch dazugeben und nochmals kurz aufkochen. Beiseitestellen und kurz überkühlen lassen.
5. Nun mit einem EL der Petersilie im Mixer oder mit einem Pürierstab grob oder fein pürieren, je nach Belieben.
6. Die fertige Suppe mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

Tag 5 (806 kcal)

Frühstück: Apfel-Birnenmus mit Feigen (216 kcal)

Die Bio-Zutaten

12

- 1 Apfel (100 g)
- 1 Birne (100 g)
- 2 getrocknete Feigen (20 g)
- 1 EL gemahlene Erdmandeln (12 g)
- ½ TL gemahlener Zimt

Zubereitung

Apfel, Birne und Feigen klein schneiden und in 150 ml Wasser 10 Minuten weichkochen. Zimt dazugeben und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren. Mit Erdmandeln bestreuen.

Mittagessen: Grüner Smoothie (337 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 1 Birne (100 g)
- 4 Datteln (ohne Kern 30 g)
- 100 g Gurke
- 50 g Feldsalat oder Spinat
- 30 g frische Sprossen, z. B. Alfalfa
- 1 EL Leinöl
- 200 ml Kokoswasser

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und eine Minute auf höchster Stufe mixen.

Abendessen: Gebratene Kräutersaitlinge mit Avocadocreme (253 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 200 g Kräutersaitlinge
- 1 TL Kokosöl (5 g)
- 1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
- 80 g Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- etwas Natursalz

Zubereitung

1. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Mit einer Gabel fein zerdrücken, die Knoblauchzehe pressen oder sehr kleinschneiden und mit etwas Salz und Zitronensaft gut unter die Avocado-creme mischen.
2. Kräutersaitlinge der Länge nach in Scheiben schneiden und im Kokosöl anbraten. Am Ende der Bratzeit Salz und Thymian dazugeben.
3. Die Avocado-creme mittig auf einen Teller geben und die gebratenen Pilzstreifen darauflegen.

Tag 6 - Aufbau-Tag (1261 kcal)

Frühstück: Overnight Oats Birne-Nuss (400 kcal)

Die Bio-Zutaten

14

- 1 halbe Birne (100 g)
- 50 g Haferflocken
- 140 ml Haferdrink
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 EL Walnusskerne (12 g)
- 1 kleiner TL Kokosöl
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Natursalz

Zubereitung

1. Am Vorabend Haferflocken, Haferdrink, Vanillepulver und Salz in einer Schüssel verrühren und über Nacht oder mindestens 30 Min. abgedeckt stehen lassen.
2. Am nächsten Morgen die Walnusskerne grob hacken und die Birne in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenstücke und Walnusskerne 2-3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Die Oats mit den warmen Birnenstücken, Walnusskernen und Zimt garnieren.

Mittagessen: Gemüse-Reispfanne (427 kcal)

Die Bio-Zutaten

- 60 g Vollkornreis (Sorte Basmati)
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 100 g Champignons, frische
- 1 kleine Paprika, rot, grün oder gelb (100 g)
- 1 Tomate (100 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- 2 Prisen Natursalz

Zubereitung

1. Den Naturreis in einem Sieb abspülen und mit etwa der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz 30-40 Minuten zugedeckt garkochen.
2. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten. Die Champignons waschen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne ca. 3 Minuten mitbraten. In der Zwischenzeit die Paprika in Stifte schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Weitere 5 Minuten braten. Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Eine Prise Salz dazugeben.
3. Nach weiteren 5 Minuten den gegarten Reis unter das Gemüse mischen. Mit Salz und Curry abschmecken.

Abendessen: Dinkelbrötchen mit Gurken-Avocado-Aufstrich (430 kcal)

Dinkelbrötchen (2 Portionen zu je 220 kcal; die zweite Portion z.B. am nächsten Tag frühstücken)

Die Bio-Zutaten

- 100 g Dinkel-Vollkornmehl
- 90 ml Bier (der Alkohol verflüchtigt sich größtenteils beim Backen)
- ½ TL Brotgewürz, gemahlen oder gemörsert, z.B. Kümmel- und Fenchelsamen
- ¼ TL Natursalz
- 2 TL Sesam zum Bestreuen

Zubereitung

1. Alle Zutaten (außer Sesam) gut vermischen, sodass ein patziger Teig entsteht. Mit einem großen Löffel 4 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen (am besten einen zweiten Löffel zu Hilfe nehmen, um den Teig vom anderen Löffel zu schieben). Mit Sesam bestreuen.
2. Das Blech in den kalten Backofen schieben und diesen nun auf 180 °C Umluft einschalten. Nachdem die volle Hitze erreicht ist, die Brötchen noch weitere 15-20 Minuten backen.

Aufstrich (2 Portionen zu je 210 kcal; die zweite Portion zugedeckt im Kühlschrank für den nächsten Morgen aufbewahren)

Zum Aufstrich existiert [eine Videoanleitung](#)

Die Bio-Zutaten

16

- 1 vollreife Avocado (200 g Fruchtfleisch)
- ½ kleine Zwiebel – sehr fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe – sehr fein gehackt oder durch die Knoblauchpresse gedrückt
- 100 g Gurke – sehr fein gewürfelt
- 1 EL frische Kräuter fein gehackt, z. B. Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL Natursalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausnehmen.
2. Die Avocado zusammen mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut zerdrücken
3. Zwiebel, Gurkenwürfel und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Fertig!

Snack als Ersatz für eine Mahlzeit

Omega-3-Schokokugeln

Die gesamte Masse hat 870 kcal. Sie müssen also ausrechnen, wieviel Sie davon im Tausch gegen eine Mahlzeit essen dürfen, damit die Tageskalorienmenge unverändert bleibt.

Hier existiert auch [eine Videoanleitung](#) von mir.

Die Bio-Zutaten

- 40 g Walnüsse
- 30 g Leinsamen
- 30 g geschälte Hanfsamen
- 30 g Honig
- 30 g Dunkle Schoko 100%
- Geriebene Schale einer halben Orange
- ¼ TL echtes Vanillepulver
- ¼ TL Zimtpulver

Quellenangabe: Lanaprinzip Heilfasten | Web: <https://heilfasten.lanaprinzip.com/scheinfasten/> | Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Scheinfasten-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.

Die Zubereitung

1. Die Schokolade in Stücke schneiden und zum Schmelzen bei etwa 60 °C in den Backofen stellen. Walnüsse und Leinsamen frisch malen.
2. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, alle Zutaten miteinander zu einer gleichmäßigen Masse verkneten und daraus Kugeln formen. Sollte die Masse zu weich sein, einfach noch ein wenig von den gemahlene Nüssen oder Samen untermischen.
3. Die Kugeln eventuell in Hanfsamen wälzen.

Rechtliche Informationen

Rechtlicher und medizinischer Hinweis – Haftungsausschluss bezüglich medizinischer Themen

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte und Anleitungen auf dieser Seite können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Unsere Beiträge haben ausschließlich Informationscharakter. Sie sind sorgfältigst recherchiert und geprüft, dennoch können wir keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate. Als Leser handeln Sie beim Befolgen etwaiger Tipps auf eigenes Risiko. Weitere Informationen finden Sie in unseren Nutzungsbedingungen der Webseite.

Offenlegung und Hinweis auf Werbung

Der Beitrag auf dieser Seite enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung oder direkter Hinweis), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten. Wir empfehlen nur Produkte und Dienstleistungen, die wir selbst gerne verwenden und berichten redaktionell über diese!

Bildrechte und Impressum

2021 Lanaprinzip Publishing e.U. Die Weitergabe dieses Dokuments oder eine direkte Verlinkung auf die Download Adresse dieses Dokuments ist untersagt. Dieses Dokument ist ausschließlich für angemeldete Benutzer unserer Webseiten oder Blog-Abonnenten bereitgestellt. Alle Bilder sind selbst bereitgestellt oder über Shutterstock LLC lizenziert.

Für den Inhalt verantwortlich:

LANAPRINZIP PUBLISHING e.U. (<https://publishing.lanaprinzip.com>)

Inh. Matthias A. Exl, MBA

Vollständiges Impressum: <https://publishing.lanaprinzip.com/impressum/>

Postanschrift: Sörg 11 | 9556-Liebenfels | Österreich

Firmenwortlaut (laut Firmenbuch)

Lanaprinzip Publishing e.U. (FN 535535b)

UID-Nummer: ATU55489304

Email: info@lanaprinzip.com

Datenschutzerklärung: <https://publishing.lanaprinzip.com/datenschutzrichtlinie/>

Quellenangabe: Lanaprinzip Heilfasten | Web: <https://heilfasten.lanaprinzip.com/scheifasten/> | Die Weitergabe für den privaten Gebrauch ist gestattet, Webseiten bitten wir auf den gesamten Scheifasten-Beitrag zu verlinken. Vielen Dank.