



Andrea Stensitzky-Thielemans

Almased

Shakes & Smoothies



TRIAS



Andrea Stensitzky-Thielemans

Almased

Shakes & Smoothies



Almased Shakes

Andrea Stensitzky-Thielemans

43 Abbildungen



Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserin, lieber Leser,

Satt abnehmen

Was darf in die Shakes?

Shake it, Baby, shake it!

Das richtige Öl für den Shake

Wie viel Almased brauche ich?

Die Klassiker

Die Fruchtigen

Die Grünen

Die Scharfen

Die Extravaganten

Zum Löffeln

Zum guten Schluss

Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser,



„Ich liebe die Abwechslung mit den Almased-Shakes.“

mit dem Almased-Shake kann man hervorragend abnehmen und er ist noch dazu super gesund – darum nutzen ihn selbst Sportler zur optimalen Trainingsunterstützung. Die Almased-Vitalkost hilft Ihnen dabei, Ihr

Wunschgewicht zu erreichen und zu halten, und versorgt Sie mit allem, was Ihr Körper braucht.

Nur mit Wasser angerührt, schmeckt der Almased-Shake neutral. Zusätzlich gibt es unglaublich viele Möglichkeiten, aus jedem Shake einen exquisiten Genuss zu machen: von scharf über gemüsig oder fruchtig bis lieblich... Dabei spielen Gewürze und Früchte eine Rolle, die zusätzlich den Stoffwechsel ankurbeln und viele Vitamine liefern. Es versteht sich von selbst, dass alle Rezepte dem Almased-Prinzip entsprechen, Sie können also nach Lust und Laune auswählen.

Je mehr Genuss und Abwechslung Sie während der Almased-Diät haben, desto leichter fällt es Ihnen, „dranzubleiben“. In der kurzen Startphase, in der Sie alle 3 Mahlzeiten durch einen Shake ersetzen, könnten Sie mit einem erfrischenden Zitrus-Shake in den Tag starten, sich mittags mit dem exotischen Asia-Style-Shake verwöhnen und sich abends noch einen cremigen Avocado-Lassi gönnen. Aus den mehr als 50 Rezepten finden Sie bestimmt schnell Ihre Favoriten heraus. Ich wünsche Ihnen nun viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren der Shake-Rezepte.

Ihre Andrea Stensitzky-Thielemans

Satt abnehmen



„Magenknurren? Gibt's nicht mit meinem Almased.“

Warum scheitern so viele Diäten? Weil sie nicht mit unserem Körper, sondern gegen ihn arbeiten. Hungern, Verzicht und einseitige Ernährung sind out. Erfolgreich und nachhaltig nehmen Sie nur dann ab, wenn Ihr Stoffwechsel optimal läuft. Wie das geht? Verbünden Sie sich mit Ihren Stoffwechsel-Hormonen im Kampf gegen die überflüssigen Pfunde. Ihre Helfer heißen: Ghrelin, Leptin und Insulin. Sind diese drei immer im grünen Bereich, verlieren Sie problemlos Gewicht.

- Ghrelin ist das Hungerhormon. Ist der Magen leer, schreit es „Alarm“ und wir greifen wie ferngesteuert zum Schokoriegel. Ghrelin sollte also immer schön unten bleiben.
- Leptin ist ebenfalls für Hunger und Sättigung zuständig. Auch der Leptinspiegel sollte auf einem niedrigen Niveau sein.
- Insulin schießt immer dann intensiv nach oben, wenn wir Zucker- oder Weißmehlprodukte essen. Deshalb sind solche Lebensmittel kontraproduktiv beim Abnehmen.

Eine eiweißreiche aber kohlenhydratarme Ernährung sorgt dafür, dass Sie langfristig satt bleiben, fit sind und spielend abnehmen. Almased entspricht genau diesen Prinzipien und hat exakt diese Wirkungen. Das ist in Studien belegt.

- Die schnellen Shakes ersetzen eine vollständige Mahlzeit.
- Sie werden richtig satt! Und bleiben es auch für gute 4 Stunden!
- Mit den Rezepten verfeinern und variieren Sie die Shakes – für vollmundigen Genuss!

Was darf in die Shakes?



Klar, die wichtigste Zutat für jeden Shake ist Almased. Die ► [richtige Menge](#) richtet sich nach Ihrer Körpergröße. Das Pulver wird mit kalter oder lauwarmer Flüssigkeit angerührt. Heiß darf diese nicht sein, sonst würden die wertvollen Inhaltsstoffe von Almased leiden.

Die einfachste Variante ist die Zubereitung mit Wasser. So angerührt, schmeckt der Shake neutral. Genauso kalorienarm, aber schon interessanter im Geschmack wird er, wenn Sie ihn mit Tee aufgießen. Das kann jeder

beliebige selbst gebrühte Kräuter-, Gewürz-, grüner oder aromatisierter Tee sein. Fertige Tee-Erfrischungsgetränke sind nicht geeignet, weil sie jede Menge Zucker enthalten.

Statt Wasser können Sie auch gern Milch, Joghurt oder Kefir (alle mit 1,5 % Fettgehalt) oder Buttermilch verwenden. Oder wie wäre es mit Molke (ungezuckert und natur), Kokosmilch, Sojadrink (ungezuckert und fettreduziert), Mandeldrink oder Seidentofu? Einfach ausprobieren! Mit Vollmilch, Sahne oder ähnlich fettreichen Flüssigkeiten würden Sie Ihr Abnehmvorhaben allerdings torpedieren.

Auch fertige (ungezuckerte!) oder selbst hergestellte Gemüsesäfte sind super geeignet und bringen ein dickes Plus auf Ihrem Antioxidanzien-Konto. Ob Sie das Gemüse entsaften oder komplett pürieren und dann mit Wasser auffüllen, bleibt Ihnen überlassen. Fruchtsäfte sind dagegen – leider! – gänzlich ungeeignet, da sie zu viel Zucker enthalten (egal, ob der nun aus den Früchten selbst stammt oder noch zugesetzt wurde). Denn Fruchtzucker ist nun mal auch Zucker. Vielleicht kennen Sie die Begriffe „glykämischer Index“ (GI) und „glykämische Last“ (GL). GI und GL würden durch den hohen Zuckergehalt verändert werden und damit das Wirkprinzip unterlaufen.

Aus dem gleichen Grund bitte auch selbst keinen Zucker in Ihren Shake geben – auch nicht in Form von gezuckertem Kakaopulver, Marmelade o. Ä. Dennoch sind 1a-Fruchtshakes möglich, wenn Sie sich an die in den Rezepten angegebene kleine Menge von Beeren oder Exoten wie Mango, Maracuja und Ananas halten. Bei den Früchten kommt es besonders auf Sorte und Menge an, denn die sind genau auf GI und GL abgestimmt.

Richtig raffiniert werden Shakes mit Gewürzen wie Zimt, Curry, Kurkuma, Ingwer und Koriander. Das gibt auch noch einen ► [Extra-Stoffwechsel-Kick](#).

Shake it, Baby, shake it!

Die Rezepte sind so gestaltet, dass Sie sie ganz einfach nachbereiten können. Sie brauchen

- den original Almased-Shaker (gibt es in der Apotheke),
- einen Pürierstab und ein hohes Gefäß oder
- einen Mixer und/oder
- einen Entsafter.

Der Almased-Shaker hat einen ganz besonderen Einsatz, der dafür sorgt, dass die Zutaten sich perfekt mischen und emulgieren. Dadurch wird der Shake schön cremig. Der Deckel schließt absolut dicht. Hygienisch ist das Ganze auch noch, denn der Shaker ist spülmaschinenfest. Mit einem Pürierstab lassen sich die klein geschnittenen Zutaten auch direkt im Shaker pürieren.

Sollten Sie einen Entsafter besitzen, können Sie Gemüsesäfte rasch selbst herstellen. Haben Sie keinen? Macht nichts, dann nehmen Sie den Pürierstab oder den Mixer zu Hilfe. Bitte alle Gemüsesorten vorm Pürieren waschen und bei Bedarf (z.B. Kohlrabi, Rettich) schälen und zerkleinern. Sie können die Gemüsepürees oder -säfte immer mit Wasser oder Mineralwasser auffüllen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Fertige Gemüsesäfte gibt es natürlich auch zu kaufen. Aber bitte darauf achten, dass kein Zucker zugesetzt ist.

Wenn Sie den Shake mit Tee anrühren, bitte ausreichend lange abkühlen lassen. Mehr als lauwarm (40 °C) darf er nicht sein. Das Gleiche gilt für die Tomatencremesuppe.

Bei den Shake-Rezepten gibt es jede Menge leckere Zutaten. Da ist vielleicht die Versuchung groß – schwupp –, einfach noch ein bisschen mehr davon zu nehmen. Keine gute Idee, denn die Zutaten und Mengen sind tatsächlich genau kalkuliert.

Shaken



1. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem Original-Almased-Shaker. Damit ist shaken kinderleicht.



2. Früchte können Sie direkt im Shaker pürieren.



3. Und nicht vergessen: Hochwertiges Pflanzenöl gehört in jeden Shake!

Das richtige Öl für den Shake

Das gilt aber auch in die andere Richtung. Einige denken vielleicht: „Warum soll ich immer Öl dazugeben? Das schmeckt nach nichts und ist doch das pure Fett. Die Kalorien spare ich mir lieber.“ Tatsächlich ist es aber so, dass Sie gerade in den Phasen, in denen Sie sich überwiegend von Shakes ernähren, unbedingt hochwertiges Pflanzenöl brauchen, um ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Raps-, Lein-, Walnuss- und Sojaöl sind perfekt geeignet, da sie einen hohen Anteil dieser Fettsäuren aufweisen.

- Walnussöl wird in der Regel kalt gepresst angeboten und hat einen nussigen Geschmack.
- Auch Leinöl wird kalt gepresst. Es hat den höchsten Gehalt an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Es hat einen eigenen Geschmack, ist besonders empfindlich und sollte zügig verbraucht werden.
- Rapsöl ist, sofern nicht kalt gepresst, geschmacksneutral und eignet sich sehr gut, wenn man das Öl nicht hervorschmecken möchte.
- Auch Sojaöl ist geschmacksneutral.
- Olivenöl enthält so gut wie keine Omega-3-Fettsäuren, ist aber dennoch aufgrund seines Fettsäuremusters gut geeignet und passt gut, wenn Tomaten und italienische Kräuter mit von der Partie sind.

Wie viel Almased brauche ich?

Die benötigte Almased-Menge orientiert sich an Ihrer Körpergröße. Die entsprechenden Angaben finden Sie in der ► [Tabelle](#) für alle 4 Phasen der Almased-Diät. Wenn Sie zu viel oder zu wenig verwenden, wird die Almased-Diät nicht wie gewünscht funktionieren. Die richtige Almased-Dosierung ist also entscheidend für die erfolgreiche Gewichtsreduktion. Ein gehäufte Esslöffel Almased entspricht 10 g.

Für 50 g Almased benötigen Sie zum Anrühren 200 ml Flüssigkeit, für 60–80 g Almased nehmen Sie 250–300 ml Flüssigkeit. Falls Sie statt Wasser fettarme Milch oder eine andere fettarme Flüssigkeit nehmen, bitte nur maximal 200 ml davon verwenden und bei Bedarf den Rest mit Wasser auffüllen.

Aufgrund unserer Studien hat sich folgende Dosierung als optimal herausgestellt:

Mengenangaben für die 4 Phasen der Almased-Diät

Körpergröße	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
	3x täglich	2x täglich	1x täglich	1x täglich
Ab 150 cm	5 gehäufte Esslöffel (50 g)	5 gehäufte Esslöffel (50 g)	5 gehäufte Esslöffel (50 g)	5 gehäufte Esslöffel (50 g)
Ab 160 cm	6 gehäufte Esslöffel (60 g)	6 gehäufte Esslöffel (60 g)	6 gehäufte Esslöffel (60 g)	6 gehäufte Esslöffel (60 g)
Ab 170 cm	7 gehäufte Esslöffel (60 g)	7 gehäufte Esslöffel (60 g)	7 gehäufte Esslöffel (60 g)	7 gehäufte Esslöffel (60 g)

Ab 180 cm	8 gehäufte Esslöffel (70 g)	8 gehäufte Esslöffel (70 g)	8 gehäufte Esslöffel (70 g)	8 gehäufte Esslöffel (70 g)
-----------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Die Klassiker



Wichtige Zutaten

Mandeln Geriebene Mandeln oder Mandelmus machen den Shake noch schmackhafter und liefern Eiweiß, Magnesium und Kalzium. Bitte nur in den angegebenen Mengen verwenden, denn sie sind sehr fettreich. Glücklicherweise ist das enthaltene Fett das „gute“ Fett.

Vanille Entweder das Mark einer Vanilleschote oder fertiges Pulver nehmen (keinen Zucker!). Schmeckt edel, fein und rundet den Geschmack der Shakes wunderbar ab.

Dunkles Kakaopulver Es ist reich an Flavonoiden und Polyphenolen. Diese wirken positiv auf den Blutdruck und die Blutfette. Ein halber Teelöffel reicht für einen leckeren Schokogeschmack. Und tut der Seele soooo gut. Naschen ist also erwünscht.

Soja Sojamilch oder Seidentofu sind sehr eiweißreich und damit ideale Zutaten, um besonders lange sattzumachen. Dabei enthalten sie sehr wenig Kohlenhydrate.

Öl Zu jeder Shake-Mahlzeit gehört eine kleine Menge hochwertiges Pflanzenöl, z.B. Lein-, Soja- oder Walnussöl. Diese drei liefern besonders viel von der wichtigen Omega-3-Fettsäure. Bitte die angegebene Menge genau einhalten: meist 1 EL oder 1 TL, wenn die anderen Zutaten bereits sehr fetthaltig sind.

Zimt Zimt wirkt positiv auf die Produktion von Verdauungsenzymen. Außerdem enthält er Stoffe, die den Blutzucker und Blutfettwert senken können.

Mandeldrink

Mmmhhh, schmeckt super mandelig. – Kurkuma, Ingwer und Vanille geben zusätzliche Geschmacksnoten.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Mandeldrink (Alpro Soja)

10 g geriebene Mandeln

50 g Almased

1 EL Leinöl

2–3 Tropfen Bittermandelöl

1 Prise Kurkuma

1 Prise Ingwerpulver

1 Prise Vanillepulver

- Alle Zutaten zu einem cremigen Shake verrühren, mit Vanillepulver bestreuen, in ein schönes Glas füllen und genießen.

Nährwerte: 385 kcal, 30 g E, 19 g F, 22 g KH, 1,8 BE, 4,4 g BS



Schoko-Shake

Geheimwaffe gegen Süßhunger und Schoko-Attacken. Einfach köstlich!

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Mineralwasser

1 EL Walnussöl

1 TL Tannenhonig

½ TL dunkles Kakaopulver

¼ TL Zimt

¼ TL Vanillepulver

50 g Almased

- Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren, in ein Glas füllen und genüsslich auf der Zunge zergehen lassen.

Nährwerte: 300 kcal, 27 g E, 12 g F, 19 g KH, 1,6 BE, 0,5 g BS

Zimt-Shake

Super Tipp für die kalte Jahreszeit: Etwas Zimt dazugeben, das wirkt wärmend.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Mineralwasser

1 EL Leinöl

1 TL Zimt

¼ TL Vanillepulver

50 g Almased

- Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren.

Nährwerte: 275 kcal, 27 g E, 12 g F, 15 g KH, 1,3 BE, 0 g BS



Soja Pur

Mehr Eiweiß geht fast nicht – hält Sie lange satt und fit.

Für ein Glas

3 Min.

150 ml Sojadrink

50 g Seidentofu

1 EL Rapsöl

50 g Almased

$\frac{1}{2}$ TL Zimt

1 Prise Vanillepulver

1 Prise Ingwerpulver

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 340 kcal | 34,4 g E | 14,2 g F | 18 g KH | 1,5 BE | 1,5 g BS

Die 4 Almased-Phasen im Überblick



„Die heiÙe GemÙsebrÙhe wärmt mich herrlich.“

Die Almased-Vitalkost ist wunderbar flexibel. Sie können diese genau an Ihre Bedürfnisse anpassen: Egal ob die Hose nur etwas zwickt oder Sie massive Gewichtsprobleme haben, mit den 4 Almased-Phasen erreichen Sie Ihre Wunschfigur. Wie lange Sie jede der 4 Phasen durchführen, hängt ganz von Ihrem Terminplan und dem gewünschten Gewichtsverlust ab.

1. Phase: Startphase

Sie nehmen dreimal täglich einen Almased-Shake zu sich und trinken reichlich Wasser. Gegessen wird nichts! Das Stoffwechselfeuer wird kräftig entfacht und das Fett schmilzt dahin. Diese Phase dauert mindestens 3, aber maximal 7 Tage. Mit den vielen Rezeptideen bleibt jede „Mahlzeit“ spannend. Vielleicht entwickeln Sie auch eigene Shake-Kreationen. Bitte dann die ► [Zutatenvorschläge](#) beachten.

Auch wenn es ungewohnt ist, bitte zusätzlich zu den Shakes noch reichlich trinken, nämlich 2–3 Liter pro Tag. Das spült die Abbauprodukte, die beim Abnehmen entstehen, aus. Empfehlenswert sind Wasser (wenn möglich Mineralwasser!), Früchtetee, weißer, grüner oder schwarzer Tee und Kaffee ohne Zucker (mit einem Schuss fettarmer Milch). Gern können Sie auch ca. 2 Tassen selbst zubereitete Gemüsebrühe trinken.

2. Phase: Reduktionsphase

Nach der Startphase kommt die eigentliche Abnehmphase. Während dieser Zeit ernähren Sie sich von 2 Almased-Shakes und einer

normalen Mahlzeit pro Tag. Jetzt wird das überschüssige Fett verbrannt. Die Phase dauert von mehreren Tagen bis höchstens 3 Monate, je nachdem, wie viele Kilos Sie gern loswerden möchten.

Die Rezepte für die normale Mahlzeit müssen kohlenhydratarm und dafür eiweißreich sein ([► Almased-Prinzip](#)), sodass der Fettabbau ungehindert ablaufen kann. Idealerweise handelt es sich um die Mittagsmahlzeit. Rezeptideen finden Sie im Almased-Kochbuch. Falls ein Abendessen besser in Ihren Tagesablauf passt, können Sie diese beiden Mahlzeiten auch gern austauschen. Besonders am Abend ist eine geringe Kohlenhydratzufuhr wichtig, dann bitte keine oder nur eine kleine kohlenhydrathaltige Beilage (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln) essen. Dies gilt generell in allen Phasen für die Abendmahlzeit.

Zwischen Frühstücks-Shake, Mittagsmahlzeit und Abend-Shake liegen jeweils 4–5 Stunden. Dieser Abstand verbessert die Fettverbrennung noch einmal deutlich. Zwischendrin wird nichts gegessen, aber gern jede Menge Wasser, Tee o. Ä. getrunken.

3. Phase: Stabilitätsphase

Jetzt sind Sie Ihrer Wunschfigur schon sehr nahe gekommen. Auch in dieser Phase werden Sie weiterhin abnehmen. In erster Linie geht es nun jedoch darum, den erreichten Gewichtsverlust zu halten und zu stabilisieren. Die Stabilitätsphase ist wichtig, denn jetzt bereiten Sie sich 2 Mahlzeiten zu und genießen noch einen Shake pro Tag, nähern sich also langsam der dauerhaften Ernährung. Durch den Almased-

Shake läuft Ihr Stoffwechsel weiterhin optimal, er wird auf dem Niveau der aktivierten Fettverbrennung stabilisiert.

Idealerweise bereiten Sie die Mahlzeiten gemäß den Almased-Prinzipien morgens und mittags zu. Abends legen Sie den Schalter mit dem Shake über Nacht dann noch einmal verstärkt auf Fatburn um. Sie können mit dem Shake aber auch das Frühstück oder das Mittagessen ersetzen. So „üben“ Sie, alle Mahlzeiten nach dem Almased-Prinzip zusammenzustellen. Je länger Sie in der Stabilitätsphase bleiben, desto besser, diese darf gern ein halbes Jahr oder länger dauern. Dann haben Sie die neuen Ernährungsprinzipien so verinnerlicht, dass die Gefahr, in alte Ernährungsmuster zurückzufallen, extrem gering ist.

4. Phase: Lebensphase

Ja, Sie haben es geschafft! Sie fühlen sich leichter, vitaler und schauen wieder gern in den Spiegel. So möchten Sie bleiben! Und das ist jetzt tatsächlich ein Kinderspiel, wenn Sie den Almased-Prinzipien treu bleiben. Essen Sie weiterhin nicht mehr als 3 Mahlzeiten pro Tag im Abstand von 4–5 Stunden. Keine Zwischenmahlzeiten. Damit Ihr Stoffwechsel weiterhin aktiv bleibt, rühren Sie täglich die zu Ihrer Körpergröße ► passende Menge Almased in einen Drink oder ins Müsli. Oder Sie nehmen einen Almased-Shake zur ► Regeneration nach dem Sport zu sich.

Die Fruchtigen



Wichtige Zutaten

Beerenfrüchte Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren – damit wird Ihr Almased-Shake zum Fruchtgenuss. In der Saison natürlich am liebsten frische, reife Früchte verwenden; sonst nehmen Sie Tiefkühlware, die Sie vor der Zubereitung eine Weile auftauen lassen.

Heidelbeeren Heidelbeeren, frisch oder gefroren, enthalten besonders viel von den sogenannten Anthocyanen, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Beeren blau färbt. Sie fangen freie Radikale ab und wirken somit positiv auf das Immunsystem und halten die Haut jung.

Mango Auf die Reife achten: Sie erkennt man an ihrem intensiven Duft. Außerdem gibt die Frucht auf leichten Fingerdruck nach. Mangos sind reich an Vitamin A und C, wichtig für die Zellerneuerung und das Immunsystem.

Joghurt Fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett) schmeckt erfrischend und lässt sich mit allen Früchten kombinieren. Die Milchsäurebakterien sind prima für die Darmgesundheit und super für die Verdauung.

Zitronensaft Ein Teelöffel Zitronensaft dazu und der Shake wird viel erfrischender. Zitronensaft ist nicht nur vitaminreich, sondern verstärkt auch den Geschmack der weiteren Fruchtzutaten. Übrigens wirkt er im Körper basisch und nicht sauer.

Papaya-Shake

Wie wäre es mal mit exotischem Fruchtgenuss? Garnieren Sie Ihren tropischen Shake mit Zitronenminze.

Für ein Glas

5 Min.

50 g Papaya

1 EL Maracuja

80 g Seidentofu

120 ml Sojamilch

1 EL Rapsöl

50 g Almased

1 Prise Vanillepulver

- Papaya- und Maracujafruchtfleisch pürieren. Alle weiteren Zutaten zugeben und alles gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 370 kcal | 36 g E | 14,7 g F | 24 g KH | 2 BE | 2,5 g BS



Erdbeer-Traum

Mit frischen, saftig-süßen Erdbeeren ein herrlicher Sommergenuss.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Mandeldrink

50 g Erdbeeren

einige Tropfen Zitronensaft

50 g Almased

1 EL Leinöl

¼ TL Vanillepulver

- Die Erdbeeren waschen und mit einem Teil der Mandelmilch pürieren.
Dann die restlichen Zutaten zugeben und kräftig unterschlagen.

Nährwerte: 340 kcal, 28 g E, 14 g F, 24 g KH, 2 BE, 4,2 g BS

Pink Lady

Zart-fruchtiger Himbeer-Shake. Wenn es frische Himbeeren sind, dekorieren Sie mit einigen Früchten.

Für ein Glas
5 Min.

175 ml Kefir
25 ml Mineralwasser
1 EL Walnussöl
50 g Himbeeren
50 g Almased

- Kefir, Wasser und Öl verrühren. Himbeeren pürieren und zugeben.
Almased gut unterrühren.

Nährwerte: 360 kcal | 33,3 g E | 12,3 g F | 24 g KH | 2 BE | 2,5 g BS



Coco-Mango

Die Seele baumeln lassen. – Kokos und Mango verleihen dem Shake einen karibischen Hauch.

Für ein Glas
5 Min.

100 ml Coco-Mango-Drink (Alnatura)
100 ml Molke
2 EL (20 ml) Mango-Maracuja-Smoothie
1 EL Rapsöl
50 g Almased
1 Prise Kurkuma
1 Msp. Vanillepulver

- Alle Zutaten sehr gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 340 kcal, 28 g E, 12 g F, 28 g KH, 2,3 BE, 1 g BS

Zitrus-Shake

Noch müde oder gefrustet? Wirkt erfrischend und aufmunternd zu jeder Tageszeit.

Für ein Glas

8 Min.

100 ml Buttermilch

100 g Joghurt (1,5 % Fett)

1 EL Rapsöl

1 TL Zitronensaft

1–3 Tropfen Zitronenöl

$\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Zitronenschale

50 g Almased

6 Blättchen frische Minze

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren, 3 Minzeblättchen fein hacken und mit dem Almased unterrühren. In ein Glas füllen und mit der restlichen Minze garnieren.

Nährwerte: 345 kcal | 34 g E | 11,7 g F | 24 g KH | 2 BE | 0 g BS



Berry Happy

Dekorieren Sie Ihren Shake mit 6 schönen Früchten auf einem Spießchen (ein Zahnstocher tut es auch).

Für ein Glas
8 Min.

200 ml Sojadrink
20 g Heidelbeeren
20 g Himbeeren

20 g Erdbeeren

1 EL Leinöl

50 g Almased

½ TL Vanillepulver

- Beeren waschen, (bis auf 6 Stück) pürieren, mit Sojadrink auffüllen. Alle anderen Zutaten kräftig unterrühren. Bei Bedarf noch Mineralwasser zugeben.

Nährwerte: 350 kcal, 34 g E, 14 g F, 22 g KH, 1,8 BE, 5 g BS

Mango-Basil

Raffiniert: Probieren Sie doch auch mal diese Variante mit Mango, Kokosmilch und Basilikum aus.

Für ein Glas

5 Min.

60 g Mango

100 ml Kokosmilch

80 ml Wasser

1 EL Walnussöl

1 TL Zitronensaft

2 Stiele Basilikum

50 g Almased

- Mango waschen, schälen und klein schneiden, mit dem Basilikum pürieren. Mit allen weiteren Zutaten auffüllen und gut durchrühren.

Nährwerte: 320 kcal | 27,5 g E | 11,7 g F | 24 g KH | 2 BE | 0 g BS



Joghurt-Erdbeer

Holen Sie sich den Sommer ins Glas. – Mit gut gekühltem Joghurt oder einem Eiswürfel besonders erfrischend.

Für ein Glas
5 Min.

50 g Erdbeeren
1 TL Zitronensaft
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
50 g Sojamilch
1 EL Rapsöl
50 g Almased

- Erdbeeren mit dem Zitronensaft pürieren. Restliche Zutaten kräftig unterrühren.

Nährwerte: 355 kcal | 34 g E | 11,7 g F | 26 g KH | 2,2 BE | 2 g BS

100 Prozent Natur: Was in Almased steckt



„Ich spüre, dass mir die natürlichen Zutaten guttun.“

Die folgenden 3 wertvollen Rohstoffe werden in einem Fermentationsprozess verschmolzen, dabei verstärken sich die Wirkstoffe im Zusammenspiel.

Hochwertiges Sojaprotein: Almased verwendet eine spezielle Sojaproteinqualität aus traditionellem Anbau (GMO-frei), die auch zur Herstellung von Säuglingsnahrung zugelassen ist.

Probiotischer Joghurt: Er verstärkt die Wirkungen des Sojaproteins und wirkt positiv auf das Immunsystem.

Enzymreicher Honig: Die natürlichen Enzyme im flüssigen, naturbelassenen Honig sind wichtig für den Herstellungsprozess von

Almased. Sie wirken präbiotisch, haben positiven Einfluss auf die Gewichtsentwicklung, auf das Schlafverhalten und das Immunsystem.

Der Honig gibt Almased den wohltuend süßen Geschmack.

Was garantiert nicht drin ist: Neuere Forschungen zeigen, dass Lebensmittelzusatzstoffe das hormonelle System stark irritieren können. Auch deshalb enthält Almased keine künstlichen Aromen, Süßstoffe und Füllstoffe. Almased ist glutenfrei und enthält keinen zugesetzten Zucker oder genveränderte Inhaltsstoffe.

Außerdem: Eine Almased-Mahlzeit verleiht Energie und sättigt für 4–5 Stunden – und das bei relativ geringer Kalorienzahl und einer Vielzahl hochwertiger Inhaltsstoffe. Gleichzeitig werden wichtige hormonelle Regelkreise harmonisiert.

Noch einmal im Überblick:

- Sie nehmen je nach Körpergröße 50, 60, 70 oder 80 g Almased (5, 6, 7 oder 8 gehäufte Esslöffel),
- geben es in 200–300 ml Wasser bzw. 200 ml der angegebenen Flüssigkeit plus 50 bis 100 ml Wasser,
- fügen 1 EL Omega-3-Fettsäuren-reiches Öl hinzu,
- verrühren alles gut miteinander (z. B. im Shaker) und
- trinken den Shake in kleinen Schlucken genüsslich aus.
- Sie halten Mahlzeitenabstände von 4–5 Stunden ein.

Blaues Wunder

Gönnen Sie sich die blauen Wunderbeeren, so oft es geht. – Auch im Winter als Tiefkühlware.

Für ein Glas

5 Min.

50 g Heidelbeeren

100 ml Buttermilch

100 ml Kefir

1 EL Rapsöl

1 Prise Vanillepulver

50 g Almased

- Heidelbeeren waschen und pürieren. Die restlichen Zutaten zugeben und alles gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 355 kcal | 34 g E | 11,7 g F | 26 g KH | 2,2 BE | 2 g BS



Mango-Joghurt

Am besten gleich genießen, sonst wird der Shake bitter.

Für eine Portion

5 Min.

50 g Mango

1 TL Zitronensaft

100 g Joghurt (1,5 % Fett)

100 ml Sojamilch

1 EL Rapsöl

50 g Almased

- Mango waschen, schälen, klein schneiden und pürieren. Alle weiteren Zutaten zugeben und alles gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 365 kcal | 34 g E | 12 g F | 28 g KH | 2,4 BE | 2 g BS



Arancia

Durch Orangenduft und -geschmack stimmungsaufhellend in der dunklen Jahreszeit. Am besten mit frisch gepresstem Orangensaft.

Für ein Glas

5 Min.

150 ml Milch (1,5 % Fett)

50 ml Wasser

1 EL Walnussöl

$\frac{1}{2}$ TL abgeriebene Orangenschale

1 EL Orangensaft

einige Tropfen Orangenöl

$\frac{1}{4}$ TL Zimt

50 g Almased

- Alle Zutaten miteinander verrühren. Almased kräftig unterrühren.

Nährwerte: 335 kcal | 32 g E | 12 g F | 24 g KH | 2 BE | 0 g BS

Die Grünen



Wichtige Zutaten

Kräuter Beim Experimentieren mit Kräutern sind Ihnen keine Grenzen gesetzt: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Minze ... am besten frisch verwenden, aber auch als Tiefkühlware oder getrocknet bringen sie Abwechslung in jeden Shake.

Gurke Frische Salatgurken bestehen überwiegend aus Wasser und sind damit eine super Grundlage für einen Gemüseshake. Und sie entwässern toll, helfen also Darm und Nieren.

Avocado Reife Avocados sind einfach köstlich! Sie sind zwar sehr fettreich, aber es sind „gute Fette“. Deshalb dürfen Sie sich immer wieder einmal einen Shake mit Avocado gönnen. Wichtig: Nur noch 1 TL Öl zugeben!

Rohes Gemüse Püriert schmecken fast alle Gemüsesorten auch roh: Spinat, Kohlrabi und selbst Grünkohl. Das sind dann wahre Antioxidanzien-Booster. Verträglichkeit beachten: Wenn Sie einen empfindlichen Darm haben, testen Sie erst eine kleine Menge aus oder dämpfen Sie das Gemüse vor dem Pürieren. Kohlgemüse wirkt oft blähend!

Tomaten, -saft Als Saft das ganze Jahr erhältlich. Frische Tomaten besser nur im Sommer verwenden, da sind sie richtig aromatisch und schmackhaft. Fertige Säfte bitte nur ungesüßt!

Avocado-Lassi

Ideal als sommerliche Abendmahlzeit. Bekommt durch die Avocado besonders zarten Schmelz.

Für ein Glas

10 Min.

70 g Gurke

70 g Avocado

50 ml Mineralwasser

1 TL Rapsöl

70 g Joghurt (1,5 %)

1 TL Kräutermischung

1 TL Zitronensaft

50 g Almased

- Gurke und Avocado schälen, klein schneiden und pürieren. Alle anderen Zutaten zugeben und unterrühren. Zum Schluss Almased einrühren.

Nährwerte: 360 kcal | 31 g E | 16 g F | 22 g KH | 1,8 BE | 4 g BS



Kohlrabi-Drink

Wenn Sie mögen, geben Sie noch Kresse dazu, das bringt eine leichte Schärfe in den Drink. – Gut zum Mittag geeignet.

Für ein Glas

8 Min.

1 großer Kohlrabi

¼ Gurke

1 Handvoll Petersilie

1 EL Rapsöl

50 g Almased

1 EL Kresse (nach Belieben)

- Gemüse und Petersilie waschen, putzen und in den Entsafter geben (ergibt ca. 200 ml). Öl und Almased kräftig unterschlagen, in ein schönes Glas füllen und nach Wunsch mit Kresse aufpeppen.

Nährwerte: 340 kcal, 29 g E, 12 g F, 15 g KH, 1,3 BE, 1,5 g BS

Grün hoch 3

Lust auf ein Salat-Feeling und Kräuter? Dann bereiten Sie sich diesen grünen Shake zu.

Für ein Glas
12 Min.

130 g Gurke
50 g Avocado
1 EL Petersilie
1 TL Schnittlauch
1 TL Basilikum
20 g Rucola
80 ml Mineralwasser
1 TL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
50 g Almased

- Gemüse, Kräuter und Salat mit Öl, Pfeffer und Mineralwasser gut pürieren. Almased kräftig unterrühren. Bei Bedarf mit mehr Mineralwasser auffüllen.

Nährwerte: 320 kcal | 30 g E | 12,7 g F | 15 g KH | 1,25 BE | 4,5 g BS



Italien Style

Tomaten, Basilikum und Olivenöl ergeben den unverwechselbaren Geschmack.

Für ein Glas
5 Min.

2 große Fleischtomaten (250 g)

1 Handvoll Basilikum

Salz und Pfeffer

1 EL Olivenöl

50 g Almased

- Tomaten und Basilikumblätter waschen und entsaften (oder gut pürieren), mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Almased und Olivenöl kräftig unterrühren, mit einigen Basilikumblättchen garnieren.

Nährwerte: 335 kcal, 31 g E, 13 g F, 15 g KH, 1,3 BE, 2 g BS

Wie sehen die Mahlzeiten aus?



. „Knackiges Gemüse aus dem Wok mag ich besonders gerne!“

Nur in der kurzen Startphase ersetzen Sie jede der 3 Mahlzeiten pro Tag durch einen Shake. Bereits in der 2. Phase (Reduktionsphase) bereiten Sie sich eine Mahlzeit zu. Die Almased-Prinzipien dafür sind ganz einfach – lesen Sie hier.

Die Mahlzeit, die Sie sich außerhalb der Shakes zubereiten, egal ob es sich um das Frühstück, das Mittagessen oder das Abendessen handelt, sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein. Die Menge der Kohlenhydrate ist dabei reduziert, der Eiweißanteil ist sehr wichtig und die richtigen Fette ebenfalls. Und natürlich ein relativ großer Anteil an „Buntem“. Schauen Sie einfach, welche Gemüsesorten gerade Saison haben, oder lassen Sie sich von der Vielfalt Ihres Wochenmarkts inspirieren.

Nur eine kleine Portion Kohlenhydrate

Kohlenhydrate machen in etwa $\frac{1}{4}$ Ihrer Mahlzeit aus. Dabei ist wichtig, dass Sie ballaststoffreiche Kohlenhydrate, also vorzugsweise Vollkornprodukte, auswählen. Die Portionsgröße liegt bei ca. 50 g (ca. 4 Esslöffel) Vollkornteigwaren oder Reis im Rohgewicht oder wahlweise 3 kleinen Kartoffeln. Das entspricht ca. 4 Esslöffeln bzw. einer Scheibe Vollkornbrot oder einem -brötchen.

Wichtig: der Eiweißanteil

Eiweiß hält lange satt. Zu einer Mahlzeit gehört auch immer eine Portion Eiweiß. Das könnte sein: 150–200 g mageres Fleisch, Fisch,

Meeresfrüchte oder 1–2 Eier, Tofu, Kräuterquark, Hüttenkäse, Käse, Joghurt oder Milch.

Das bunte Extra

Besonders wichtig für die Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen ist das Bunte auf Ihrem Teller. Sprich Gemüse und Salat. Wählen Sie aus der gesamten Palette, je nach Saison und Geschmack. Das wasserreiche Gemüse ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Mahlzeiten; auch mengenmäßig betrachtet. Denn es sollte den halben Teller und damit den Magen füllen. Ein Schälchen knackigen Salat der Saison kann es gern noch extra geben.

Bitte beachten Sie, dass Hülsenfrüchte zwar gesund sind und schön satt machen, aber auch Kohlenhydrate enthalten und daher den Teller nur zu einem Viertel füllen sollten. Das gilt auch für Mais.

Hochwertiges Fett

Für die 2–3 Fleischmahlzeiten pro Woche wählen Sie mageres Fleisch (ca. 150–200 g pro Portion). Bei den 2 Fischmahlzeiten (ca. 150 g pro Portion) pro Woche sollte es sich um fette Kaltwasser-(See-)fische (z. B. Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Forelle) handeln, denn die sind sehr reich an Omega-3-Fettsäuren. Streichfett wie Butter oder Margarine bitte – wenn überhaupt – sparsam verwenden.

Pro Mahlzeit gehört 1 EL hochwertiges Pflanzenöl dazu. Rapsöl ist, sofern nicht kalt gepresst, geschmacksneutral und eignet sich sehr gut zum Braten, Dünsten, Kochen und Backen. Für kalte Speisen sind kalt gepresstes Walnuss-, Lein- oder Olivenöl zu empfehlen.

Zwischendurch viel trinken

Trinken Sie täglich 2,5–3 Liter energiefreie Flüssigkeit. Mineralstoffreiches Mineralwasser ist ideal geeignet. Darin sind viele lebenswichtige Mineralsalze gelöst, die die Stoffwechselprozesse in Gang setzen und somit den Körper mit Energie versorgen.

Außerdem stellt das Wasser im Körper ein wichtiges Transportmittel dar. So können die beim Fettabbau entstehenden Abbauprodukte bestens aus dem Körper ausgeschleust werden.

Morgens können Sie gern auch mit einem Kaffee (ohne Zucker) mit einem Schuss fettarmer Milch in den Tag starten. Auch am Nachmittag können Sie sich eine Tasse Kaffee mit fettarmer Milch gönnen (ohne Zucker). Teetrinkern steht die ganze Vielfalt von Kräuter-, Grün- und Früchtetees offen. Schauen Sie doch mal in einem gut sortierten Teeladen vorbei. Wenn Sie Lust auf etwas Herzhaftes haben, genießen Sie eine selbst hergestellte Gemüsebrühe.





Radieschen-Shake

Fühlen Sie sich schlapp? Dann versuchen Sie mal die türkische Almased-Variante mit Ayran, Radieschen und Chili.

Für ein Glas
10 Min.

30 g Radieschen
20 g Schalotte
50 g Gurke
150 ml Ayran
1 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
50 g Almased
1 Msp. Chilipulver

- Gemüse putzen und pürieren. Ayran, Zitronensaft und Öl unterrühren. Bei Bedarf etwas Mineralwasser zugeben. Almased einrühren. Mit Chilipulver würzen.

Nährwerte: 340 kcal | 32,7 g E | 11,4 g F | 23,7 g KH | 2 BE | 1,2 g BS



Gemüsesaft

Wenn es schnell gehen muss, nehmen Sie fertigen Gemüsesaft. Mit einem Spritzer Tabasco wird es noch pikanter.

Für ein Glas
4 Min.

50 ml Rote-Bete-Saft

100 ml Karottensaft

50 ml Selleriesaft

1 Prise Pfeffer

1 EL Rapsöl

50 g Almased

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren und genießen.

Nährwerte: 315 kcal | 28 g E | 11,3 g F | 24 g KH | 2 BE | 1 g BS

Sauerkraut-Shake

Zugegeben – diese Kombi ist ungewöhnlich. Aber wenn Sie Sauerkraut mögen, werden Sie auch diesen Shake lieben.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Sauerkrautsaft (z. B. Alnatura)

1 EL Rapsöl

50 g Almased

1 Prise gemahlener Kümmel

1 Prise Kurkuma

1 Prise gemahlener Ingwer

Pfeffer

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren, in ein Glas geben, noch etwas frisch gemahlenen Pfeffer dazu und genüsslich schlürfen.

Nährwerte: 300 kcal, 29 g E, 12 g F, 18 g KH, 1,5 BE, 0,2 g BS



Bloody Alma

Tomatensaft: zum Einheizen mit Pfeffer, etwas Tabasco und Chili oder milder mit einem Teelöffel fein gehackten italienischen Kräutern.

Für ein Glas
2 Min.

200 ml Tomatensaft
25 ml Mineralwasser
1 EL Olivenöl
50 g Almased

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 305 kcal | 28,5 g E | 11,1 g F | 20 g KH | 1,7 BE | 1 g BS

Green Energy

Extrem gesund – der rohe Grünkohl fordert allerdings die Verdauung heraus!
Am besten mittags genießen.

Für ein Glas

8 Min.

60 g Grünkohl

25 g Birne

200 ml Mandeldrink

50 g Almased

1 EL Rapsöl

- Grünkohl waschen, grob zerkleinern und mit der Birne sehr gut pürieren. Den Mandeldrink zugeben und weiter pürieren. Almased und Öl kräftig unterrühren.

Nährwerte: 360 kcal, 30 g E, 15 g F, 24 g KH, 2 BE, 6,5 g BS



Spinat-Shake

Ihr Antioxidanzien-Drink: Gemüsiger kann ein Almased-Shake nicht sein.
Einige Basilikumblätter zum Garnieren nehmen.

Für ein Glas
12 Min.

100 g Gurke
100 g Spinat

100 ml Tomatensaft
50–75 ml Mineralwasser
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
2 Stiele Basilikum
Pfeffer
50 g Almased

- Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss Almased kräftig unterrühren.

Nährwerte: 330 kcal | 31 g E | 12,6 g F | 16 g KH | 1,25 BE | 3,5 g BS

Die Scharfen

Aufmacher die Scharfen



Wichtige Zutaten

Ingwer Verwenden Sie frische Ingwerwurzel, gerieben oder fein gehackt. Auch Ingwerpulver gibt dem Shake eine sanfte Schärfe. .

Chili Achtung, scharf! Aber lecker und sooo gesund. Wie auch Ingwer und Meerrettich aktiviert es den Stoffwechsel und ist ein idealer Abnehmhelfer.

Rettich Natürlich scharf durch Senföle und reich an Vitamin C und Mineralien. Kommt eine Erkältung? Mit Rettich kann man sie schnell in den Griff bekommen.

Meerrettich Frisch geriebener Meerrettich ist richtig scharf und superlecker! Lieber erst einmal weniger probieren, sonst tränen Ihnen die Augen.

Curry Es gibt schärfere und mildere Varianten – je nach Geschmack. Schon wenig Curry reicht aus, um Ihrem Almased-Shake eine asiatische Note zu verleihen.

Rettich-Shake

Putzt die Atemwege frei. Die Schärfe können Sie mit der Rettichmenge dosieren.

Für ein Glas
10 Min.

½ Rettich
½ Gurke

1 Karotte

¼ Bund Dill

1 EL Rapsöl

50 g Almased

- Gemüse waschen, putzen und mit ¾ des Dills in einen Entsafter geben (ergibt ca. 200 ml). Öl und Almased kräftig unterschlagen; in einem Glas mit dem restlichen gehackten Dill bestreuen und genießen.

Nährwerte: 355 kcal, 30 g E, 13 g F, 15 g KH, 1,3 BE, 2 g BS



Fruit & Chili

Kreativität und Abwechslung: Selbst Beerenfrüchte und Chili passen zusammen.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Sojadrink, light

50 g Almased

1 EL Leinöl

2 EL (20 ml) Smoothie „Purple“

1 Prise Chilipulver

1 Prise Ingwerpulver

1 Prise Vanillepulver

- Alle Zutaten sehr gut miteinander verrühren, am besten mit einem Pürierstab, einem Schneebesen oder im original Almased-Shaker.

Nährwerte: 340 kcal, 34 g E, 14 g F, 21 g KH, 1,8 BE, 2,4 g BS

Asia-Style

Ein wenig Curry und Kokosmilch – schon schmeckt's asiatisch.

Für ein Glas

5 Min.

150 ml Karottensaft

80 ml Kokosmilch

1 EL Rapsöl

1 TL frischer Ingwer, fein gerieben

1 TL Korianderblättchen, fein gehackt

$\frac{1}{2}$ TL Curry

50 g Almased

- Karottensaft, Kokosmilch, Curry und Öl verrühren. Ingwer und Koriander unterrühren. Almased kräftig unterrühren.

Nährwerte: 315 kcal | 28 g E | 11,6 g F | 24 g KH | 2 BE | 1 g BS



Scharfer Heiner

Wenn es bis in die Haarspitzen kribbeln soll, nehmen Sie einen ganzen Teelöffel Meerrettich.

Für ein Glas
8 Min.

150 g Gurke
1 TL gehackte Kräuter
 $\frac{1}{2}$ –1 TL Meerrettich
100 g Kefir
1 EL Rapsöl
1 Schuss Mineralwasser
50 g Almased

- Gurke waschen, putzen und mit Öl, Kefir, Meerrettich, Kräutern und Mineralwasser pürieren. Almased gut unterrühren.

Nährwerte pro Portion: 325 kcal | 31 g E | 11,4 g F | 19 g KH | 1,6 BE | 1,5 g BS

Blue Ginger

Brauchen Sie einen Kick? Mit dem Ingwer drücken Sie den Turbo-Knopf.

Für ein Glas

7 Min.

50 g Heidelbeeren

2 cm frischer Ingwer

200 ml Sojadrink

1 EL Walnussöl

1 Prise Vanillepulver

$\frac{1}{4}$ TL Zimt

50 g Almased

- Heidelbeeren mit klein gehacktem Ingwer pürieren. Nacheinander alle weiteren Zutaten unterrühren.

Nährwerte: 350 kcal | 34 g E | 13,2 g F | 23,2 g KH | 1,2 BE | 5 g BS



Spicy Tomato

Vorsicht mit dem Tabasco! Sie wollen doch schließlich kein Feuer spucken.

Für ein Glas
5 Min.

200 ml Tomatensaft
etwas Tabasco
1 TL Zitronensaft
1 Prise Paprikapulver
1 EL Olivenöl
50 g Almased

- Alle Zutaten in den Almased-Shaker geben, kräftig schütteln, in ein Glas füllen und die Schärfe spüren.

Nährwerte: 310 kcal, 28 g E, 12 g F, 18 g KH, 1,5 BE, 0,3 g BS

Wie aktivieren die Shakes?



„Almased gibt mir Schwung für den ganzen Tag.“

Mit jedem Almased-Shake kommen Sie nicht nur Ihrem Wunschgewicht ein Stückchen näher, sondern tun auch etwas für Ihre Gesundheit. Denn Almased enthält bioaktive Peptide mit gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Almased enthält besondere bioaktive Peptide

Eine Studie der Universität Freiburg wies schon 2004 nach, dass eine Diät mit Almased alle vier Faktoren des metabolischen Syndroms positiv beeinflusst, also Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und erhöhten Blutzucker. Die positiven Effekte führen Wissenschaftler nicht nur auf die erreichte Gewichtsabnahme, sondern auch auf die in Almased enthaltenen Inhaltsstoffe zurück. Diese bioaktiven Peptide entstammen dem speziell für Almased hergestellten Joghurt und dem besonders ausgesuchten Sojaprotein. Sie entstehen während des speziellen Herstellungsprozesses, bei dem auch der naturbelassene enzymreiche Honig eine wichtige Rolle spielt. So entwickeln sich aus der Verschmelzung der Inhaltsstoffe synergistische Effekte.

Diese in Almased enthaltenen bioaktiven Peptide wirken dem Übergewicht entgegen, weil sie die Fettbildung hemmen. Außerdem senken sie den Blutdruck und stimulieren das Immunsystem. So enthält Almased z. B. das gut untersuchte bioaktive Peptid „Lunasin“. Dieses wirkt cholesterinsenkend, antientzündlich, positiv auf das Immunsystem, antioxidativ, hemmt den Fetteinbau in die Zelle und stabilisiert ganz allgemein die Gesundheit der Zelle.

Mit scharfen Gewürzen dem Stoffwechsel einheizen

Scharfe Gewürze wie Chili, Ingwer und Pfeffer helfen beim Abnehmen, da sie den Stoffwechsel ordentlich ankurbeln. Das ist sogar spürbar, denn nach einem scharfen Essen wird einem warm und wenn es sehr feurig war, kommt man sogar ins Schwitzen. Aber scharfe Gewürze können noch mehr, sie bringen auch das vegetative Nervensystem auf Trab. Die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, wir sind fit und hellwach.

Ingwer enthält zudem wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Damit läuft der Stoffwechsel wie geschmiert. Außerdem fördert Ingwer die Verdauung. Übrigens, wenn Sie Ingwer mit Knoblauch kombinieren, potenzieren sich nicht nur deren Wirkmechanismen, sondern Ingwer macht den Knoblauch auch noch bekömmlicher. Am besten verwenden Sie Ingwer frisch: Einfach die dunkle Schale entfernen und den Ingwer hacken, reiben oder pürieren. Im Entsafter können Sie ihn auch ungeschält verarbeiten. Ingwerpulver ist eine Alternative, falls Sie gerade keinen frischen im Haus haben.

Chili ist durch das enthaltene Capsaicin so scharf. An Spurenelementen enthält es Zink, Kupfer und Mangan. Seine sekundären Pflanzenwirkstoffe erweitern die Gefäße, regen somit die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Die Verdauung wird ebenfalls gefördert. Außerdem kann nach neuesten Erkenntnissen Capsaicin sogar das Hungergefühl steuern und dazu beitragen, dass wir uns schneller satt fühlen. Und es macht gute Laune, weil es die Freisetzung von Endorphinen, körpereigenen Glückshormonen, fördert. Sie können frische oder getrocknete Chilischoten oder Pulver verwenden.

In Pfeffer ist Piperin der „Scharfmacher“. Piperin regt die Produktion von Enzymen an, die den Gallenfluss und die Leberfunktion fördern. So unterstützt es die Fettverdauung. Die im Pfeffer enthaltenen Flavonoide gehören zu den sekundären Pflanzenwirkstoffen. Sie wirken antibakteriell, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd.

Meerrettich enthält natürliche Scharfmacher, die die Durchblutung fördern, und Glucosinolate, die antibakteriell und entzündungslindernd wirken. Außerdem ist Meerrettich reich an Kalium, das Herz und Nerven stärkt.

Machen Sie sich auch die besondere Kraft der Kräuter zunutze. Sie enthalten ätherische Öle, die antioxidativ wirken. Kräuter können auch für die Entspannung des Magen-Darm-Traktes sorgen (Basilikum), manche fördern die Fettverdauung (Salbei und Rosmarin) oder regen die Durchblutung an (Rosmarin). Petersilie kann sogar noch mehr: Sie ist extrem reich an Mineralstoffen und Vitaminen, wirkt entwässernd und entgiftend und regt den Stoffwechsel an. Schnittlauch hat ähnlich tolle Eigenschaften wie Petersilie. Zusätzlich ist er ein hochwirksamer Radikalfänger, der den Alterungsprozess hemmen kann. – Nicht zu vergessen: der unverwechselbare Kräutergeschmack und -duft. Frische Kräuter sind natürlich am besten: im Winter im Töpfchen auf der Fensterbank und im Sommer im Garten oder auf dem Balkon. Auch gut: tiefgekühlte Kräuter. Und es ist immer noch besser, getrocknete Kräuter als gar keine Kräuter zu verwenden.

Rucola-Shake

Orange und grün ist eine super Kombi beim Gemüse, das gibt einen echten Antioxidanzien-Kick.

Für ein Glas

10 Min.

½ Gurke

2 Karotten

1 Handvoll Petersilie

1 Bund Rucola

1 Stück Ingwer

1 EL Rapsöl

50 g Almased

- Gemüse und Kräuter waschen, putzen und in den Entsafter geben (ergibt ca. 200 ml). Öl und Almased kräftig unterschlagen, in ein schönes Glas umfüllen und mit einem Petersiliensträußchen dekorieren.

Nährwerte: 360 kcal, 31 g E, 13 g F, 15 g KH, 1,3 BE, 2 g BS



Berry & Ginger

Wenn süße Beerenfrüchte auf scharfen Ingwer treffen, können Ihre Geschmacksknospen was erleben.

Für ein Glas
8 Min.

25 g Himbeeren

25 g Heidelbeeren
1 TL Ingwerpüree
200 ml Sojadrink
1 Prise Kurkuma
1 Prise Vanillepulver
1 EL Walnussöl
50 g Almased

- Beerenfrüchte waschen, pürieren, Ingwerpüree unterrühren, mit Sojadrink auffüllen und die restlichen Zutaten gut unterrühren. Bei Bedarf noch Mineralwasser zugeben.

Nährwerte: 350 kcal, 34 g E, 13 g F, 22 g KH, 1,8 BE, 5 g BS

Karotte-Ingwer

Super Wachmacher am Morgen oder bei einem kleinen Mittagstief: Mit dem scharfen Ingwer kommen Sie auf Touren.

Für ein Glas
10 Min.

200 ml Karottensaft
25 ml Mineralwasser
1 EL Rapsöl

1/2 TL Ingwer, fein gerieben

1 TL gehackte Petersilie

50 g Almased

- Karottensaft, Mineralwasser und Öl verrühren. Ingwer und 1/2 TL Petersilie zugeben. Almased gut unterrühren, in ein Glas füllen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Nährwerte: 325 kcal | 28,4 g E | 11,4 g F | 24,8 g KH | 2 BE | 2 g BS



Rote-Bete-Shake

Bauen Sie diese tolle Knolle so oft wie möglich in Ihren Speiseplan ein.

Für ein Glas

5 Min.

1 große Rote Bete (vorgekocht)

1 Stück Ingwer

1 EL Rapsöl

50 g Almased

- Rote Bete und Ingwer in den Entsafter geben (ergibt ca. 200 ml) oder pürieren. Öl und Almased anschließend kräftig unterschlagen und in Ruhe genießen.

Nährwerte: 340 kcal, 29 g E, 12 g F, 15 g KH, 1,3 BE, 2 g BS

Die Extravaganzen



Wichtige Zutaten

Matcha Dieser gesunde Wachmacher ist eine besondere Sorte des japanischen Grüntees und bedeutet „gemahlener Tee“. Er ist reich an Chlorophyll, Eisen und Antioxidantien, die freie Radikale abfangen. Erhältlich im Teegeschäft oder Bioladen.

Kokosmilch Macht den Shake besonders sahnig und mild. Sie ist ein sehr guter und vielseitig einsetzbarer pflanzlicher Ersatz für Sahne. Für die Shakes bitte die fettärmeren Varianten bevorzugen.

Smoothies Fertig gekauft peppen sie einen Shake super und schnell auf. Wichtig: Es soll kein Zucker zugesetzt sein. Und nicht mehr als im Rezept angegeben verwenden, da sie viele Kohlenhydrate enthalten.

Erdnussbutter Na sowas, selbst Erdnussbutter ist erlaubt!? Ja, denn eine kleine Menge reicht, um dem Shake den typischen Geschmack zu verleihen. Für alle Erdnuss-Fans ein echtes Highlight.

Kurkuma Das enthaltene Curcumin ist ein Zellschutzstoff, der entzündungshemmend wirkt. Die ätherischen Öle senken die Blutfettwerte und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Grüner Tee Grüner Tee ist durch die enthaltenen Polyphenole sehr gesund und als Grundlage für leckere Shake-Rezepte ideal. Wichtig: Der aufgebrühte Tee muss auf unter 40 Grad abgekühlt sein, bevor Sie das Almased einrühren.

Aromaöl Wenige Tropfen eines Aromaöls, zum Beispiel Orangenöl, verleihen dem Shake einen besonderen Duft und Geschmack. Genießen Sie Ihren so veredelten Shake mit allen Sinnen.

Acai-Shake

Acai-Beeren wird viel Gutes nachgesagt. – Reich an Antioxidanzien sind sie auf jeden Fall.

Für ein Glas
5 Min.

150 ml Buttermilch
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
30 ml Acaisaft
1 EL Walnussöl
50 g Almased

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren, in ein Glas füllen und Schluck für Schluck genießen.

Nährwerte: 390 kcal, 33 g E, 18 g F, 23 g KH, 1,9 BE, 7,2 g BS



Chai-Latte

Almased mit seinem Lieblingstee zuzubereiten, ist der Clou. Zum Beispiel auf indische Art mit Chai.

Für ein Glas

3 Min. plus Zieh- und Abkühlzeit

180 ml Wasser

2 Teebeutel indischer Chai

50 ml Milch (1,5 % Fett)

1 EL Rapsöl

50 g Almased

je 1 Prise Kurkuma, Kreuzkümmel und Kardamom

$\frac{1}{4}$ TL Zimt

- Tee zubereiten und abkühlen lassen. Wenn er lauwarm ist, mit Milch und Öl verrühren. Almased kräftig unterrühren. Gewürze zugeben.

Nährwerte: 295 kcal | 28,3 g E | 11,8 g F | 17,6 g KH | 1,5 BE | 0 g BS

Joe cool

Hitze? Stress? Nervige Arbeit? Mit diesem coolen Drink kommen Gelassenheit und Energie zurück.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Mandeldrink, kalt

1 TL Mandelmus

1 TL dunkles Kakaopulver

1 TL Matcha

$\frac{1}{4}$ TL Vanillepulver

50 g Almased
1 TL Walnussöl
4 Eiswürfel

- Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren. Die Eiswürfel in ein großes Glas geben und den Mandel-Schoko-Drink einfüllen. Gleich servieren.

Nährwerte: 350 kcal, 31 g E, 15 g F, 23 g KH, 1,9 BE, 5,5 g BS



Mandel-Matcha

Vitalisierender Drink mit lieblichem Geschmack.

Für ein Glas

5 Min.

200 ml Mandeldrink

1 EL geriebene Mandeln oder Mandelmus

1 TL Leinöl

½ TL Machapulver

1 gestr. EL Sanddorn

50 g Almased

¼ TL Vanillepulver

- Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren.

Nährwerte: 360 kcal, 29 g E, 16 g F, 24 g KH, 2 BE, 4 g BS

Peanutbutter-Flip

Amerika lässt grüßen. – Für Erdnuss-Fans ein echter Seelentröster.

Für ein Glas

5 Min.

100 ml Milch, 1,5 % Fett

50 g Joghurt, 1,5 % Fett

50 ml Mineralwasser

1 EL Erdnussbutter

½ TL Kakaopulver, dunkel

50 g Almased

1 TL Erdnussöl

- Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren, in ein Glas füllen und mit Kakaopulver bestäuben, wenn Sie mögen.

Nährwerte: 375 kcal, 35 g E, 15 g F, 25 g KH, 2,1 BE, 1,5 g BS



Arabischer Bazar

Schlechte Laune? – Lassen Sie sich vom Duft des Orients umwehen.

Für ein Glas

3 Min. plus Zieh- und Abkühlzeit

180 ml Wasser

2 Teebeutel orientalischer Tee

50 ml Sojadrink

1 EL Rapsöl

50 g Almased

2–4 Tropfen Orangenöl

je 1 Prise Kurkuma, Kreuzkümmel und Vanille

$\frac{1}{4}$ TL Zimt

- Lauwarmen Tee mit Sojadrink und Öl verrühren. Almased kräftig unterrühren. Gewürze zugeben und genießen.

Nährwerte: 280 kcal | 28,4 g E | 11,4 g F | 16,1 g KH | 1,3 BE | 0,5 g BS

Almased bringt Ihren Körper in Form



. „Da passe ich schon bald wieder hinein!“

Bei einer herkömmlichen Diät wird immer auch Muskulatur abgebaut. Und zwar bis zu einem Drittel. Nicht so bei einer Diät mit der Almased-Vitalkost. Man verliert zwar ordentlich an Gewicht, nicht aber an Muskelmasse. Das wurde in verschiedenen Studien gezeigt. Im Gegenteil, mit Almased fördern Sie sogar Kraft und Ausdauer, egal ob Sie Hobbysportler oder ehrgeiziger Athlet sind.

Die Ausdauerleistungsfähigkeit erhöht sich, denn die aerobe Energiebereitstellung in der Muskelzelle wird verbessert. Auch beim Krafttraining bauten Trainierende, die Almased einsetzten, deutlich mehr Körperfett ab und Muskelmasse auf als die Vergleichsgruppe, die ohne Almased trainiert hatte.

Es konnte ebenfalls in Studien gezeigt werden, dass durch das spezielle Verhältnis von Eiweiß zu Kohlenhydraten und durch den niedrigen GI sowie GL sowohl der Muskelaufbau als auch die Regenerationsfähigkeit nach dem Training verbessern werden können. Es kann obendrein dem Muskelabbau in Trainingspausen, z. B. wegen Verletzung oder Krankheit, entgegenwirken.

Wenn Sie die Almased-Vitalkost zum Abnehmen einsetzen, profitieren Sie also auch bei Ihrem Sportprogramm von diesen tollen Trainingseffekten. Ihr Körper kommt super in Form. Falls Sie Sportler sind und keine Diät machen, zeigt die folgende Tabelle, welche Almased-Mengen zur sportlichen Unterstützung empfohlen werden.

Ziel	tägliche Gesamtmenge	wie
------	----------------------	-----

Kraftaufbau	50 g	in 1 oder 2 Portionen vor oder nach dem Training
Ausdauer steigern	50 g	
reduziertes Training bei leichter Verletzung	50 g	
Übertraining	50 g	
Trainingspausen überbrücken (z.B. bei einem Infekt)	75 g	3x täglich als Zwischenmahlzeit à 25 g

Heidelbeer-Matcha

Superlecker. Gibt einen Energie-Kick und sättigt schön lange.

Für ein Glas

5 Min.

50 g Heidelbeeren

200 ml Sojadrink

1 EL Leinöl

½ TL Matchapulver

50 g Almased

½ TL Vanillepulver

- Heidelbeeren waschen, pürieren (einige zur Deko auf ein Spießchen stecken) und mit Sojadrink auffüllen. Alle anderen Zutaten kräftig unterrühren. Bei Bedarf noch Mineralwasser untermischen.

Nährwerte: 350 kcal, 34 g E, 14 g F, 22 g KH, 1,8 BE, 5 g BS



Lebkuchen-Shake

Ihr Almased-Shake kann auch weihnachtlich werden, wenn Sie mögen. – Bei Kerzenschein auf dem Sofa nochmal so schön.

Für ein Glas
5 Min.

200 ml Mandeldrink
1 EL Walnussöl
1 Prise Lebkuchengewürz
½ TL Zimt
¼ TL Vanillepulver

- Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren.

Nährwerte: 325 kcal, 28 g E, 14 g F, 21 g KH 1,8 BE, 3,2 g BS

Alma-Colada

Verbreitet Urlaubsflair. Das ideale Getränk, um am Feierabend zu relaxen.

Für ein Glas
5 Min.

100 ml Kokoswasser

100 ml Sojadrink
1 EL Ananas-Smoothie
50 g Almased
1 EL Rapsöl
1 Msp. Kurkuma
¼ TL Vanillepulver

- Alle Zutaten sehr gut miteinander verrühren.

Nährwerte: 340 kcal, 31 g E, 13 g F, 24 g KH, 2 BE, 1,5 g BS



Grüntee-Shake

Grippe im Anflug? Wappnen Sie sich mit antioxidativer Power. – Hier leistet grüner Tee besonders gute Dienste.

Für ein Glas

3 Min. plus Zieh- und Abkühlzeit

180 ml Wasser

1 Beutel grüner Tee

1 Beutel Ingwertee

50 ml Kokosmilch

1 EL Rapsöl

$\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver

50 g Almased

- Lauwarmen Tee mit Kokosmilch und Öl verrühren. Almased und Ingwer unterrühren.

Nährwerte: 275 kcal | 26,8 g E | 11,2 g F | 15,9 g KH | 1,3 BE | 0 g BS

Green-Tea-Matcha

Behalten Sie einige Krümel des Zitronenabriebs zur Deko zurück – das Auge trinkt schließlich mit.

Für ein Glas

5 Min. plus Zieh- und Abkühlzeit

200 ml Wasser

2 Beutel grüner Tee

½ Bio-Zitrone (Schalenabrieb)

1 TL Matcha

50 g Almased

1 EL Rapsöl

- Grüntee aufgießen, ca. 5–10 Minuten ziehen und anschließend abkühlen lassen. Alle Zutaten in den kalten Tee einrühren.

Nährwerte: 280 kcal, 27 g E, 12 g F, 15,5 g KH, 1,3 BE, 0,5 g BS



Matcharinha

Ihr erfrischender Sommerdrink – am besten mit Strohhalm ganz genüsslich schlürfen.

Für ein Glas
8 Min.

200 ml kaltes Mineralwasser

1 Limette (Saft)

1 TL Matcha

50 g Almased

1 EL Rapsöl

5 Minzeblätter

4 Eiswürfel

2 Limettenviertel (Bio)

- Mineralwasser, Limettensaft und Matcha kräftig mit dem Schneebesen verrühren. Almased unterrühren. Öl einrühren. Eiswürfel, Limettenviertel und Minze in einem großen Glas mit dem Almased-Shake übergießen.

Nährwerte: 290 kcal, 27 g E, 12 g F, 17 g KH, 1,4 BE, 0 g BS

Zum Löffeln



Wichtige Zutaten

Magerquark Die ideale „Löffelgrundlage“ für cremige Almased-Speisen. In der Magerquark-Variante (0,1 % Fett) ist er fett- und kalorienarm, aber dennoch cremig.

Sanddornmus Die Beeren sind sehr reich an Vitamin C. Das Mus schmeckt säuerlich-fruchtig und kann wunderbar mit Quark oder

Joghurt kombiniert werden. Bitte die ungezuckerten Variante nehmen.

Espresso Kaffee zum Löffeln – mit etwas eingerührtem kaltem Espresso ist das möglich. Mit Magerquark, etwas Kakaopulver und Almased – fertig ist die leckere Cremespeise.

Seidentofu Dieser wasserreiche Tofu ist besonders zart und cremig und eignet sich sogar als Grundlage für Almased-Eis – ein unvergleichlicher Genuss! Er ist mittlerweile in jedem Bio-Supermarkt erhältlich.

Knoblauch Er hat antibakterielle und blutverdünnende Eigenschaften und hilft, Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Ingwer mildert seine „Duftstoffe“, also gerne etwas Ingwer dazugeben, wenn Sie Knobi verwenden.

Heidelbeerquark

Für eine Portion

10 Min.

150 g Magerquark

50 ml Mineralwasser

½ Vanilleschote

50 g Heidelbeeren

1 EL Rapsöl
50 g Almased

- Quark mit Mineralwasser glattrühren; Vanillemark ausstreichen, Heidelbeeren zerdrücken (bis auf die Deko-Heidelbeeren) und alle Zutaten gut miteinander verrühren. Almased zum Schluss mit einem Schneebesen einrühren.

Nährwerte: 405 kcal, 47 g E, 13 g F, 23 g KH, 1,9 BE, 2,5 g BS



Sanddornquark

Durch die feine Säure des Sanddorns ein besonders erfrischender Quarkgenuss.

Für eine Portion
10 Min.

150 g Magerquark
50 ml Mineralwasser
3 EL Sanddornmus (20 g)
1 EL Rapsöl
50 g Almased

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Almased zum Schluss am besten mit dem Schneebesen einrühren. Dann gibt es keine Klümpchen.

Nährwerte: 420 kcal, 47 g E, 13 g F, 26,5 g KH, 2,2 BE, 1 g BS

Espresso-on-top

Kleine Kaffeepause gefällig? – Für alle Genießer italienischer Momente.

Für eine Portion
10 Min.

125 g Magerquark
40 ml Mineralwasser
½ TL Vanillepulver
1 EL Rapsöl
50 g Almased

Topping:

25 g Magerquark
25 ml Espresso
2–3 Tropfen Orangenöl
1 Msp. dunkles Kakaopulver

- Quark mit Mineralwasser glattrühren, Vanille und Öl dazugeben, Almased kräftig unterrühren. Für das Topping Quark, Espresso und Orangenöl verrühren, mit Kakaopulver bestreuen.

Nährwerte: 390 kcal, 47 g E, 12,5 g F, 20 g KH, 1,7 BE, 0 g BS



Eis

Eisgenuss für heiße Sommertage: Schoko, Vanille oder Zitrone.

Für eine Portion

10 Min. plus 30 Min. Gefrierzeit

200 g Seidentofu

50 g Almased

1 EL Rapsöl

1/2 TL Honig

1 Prise Vanillepulver

für Schokoeis

1 gestr. TL dunkles Kakaopulver

für Vanilleeis

1/2 TL Vanillepulver

für Zitroneneis

1 Zitrone, abgeriebene Schale

1 EL Zitronensaft

einige Tropfen Zitronenöl

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren, für 30 Minuten in die Eismaschine geben oder Schüssel für 1 Stunde ins Gefrierfach stellen (regelmäßig mit Schneebesen umrühren).

Nährwerte Schokoeis: 395 kcal | 40 g E | 16 g F | 22 g KH | 1,8 BE | 0 g BS

Nährwerte Vanilleeis: 375 kcal | 39 g E | 15 g F | 21 g KH | 1,8 BE | 0 g BS

Nährwerte Zitroneneis: 380 kcal | 49 g E | 15 g F | 22 g KH | 1,8 BE | 0 g BS

Gazpacho

Lust auf Gemüse? Gesünder und leckerer als in dieser Gazpacho kann man es nicht zubereiten!

Für eine Portion

12 Min.

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

½ rote Paprikaschote

¼ Gurke

1 Tomate

1 TL Tomatenmark

1 Handvoll Kräuter der Saison

100 ml Gemüsebrühe

Pfeffer und Salz

1 EL Olivenöl

50 g Almased

- Zutaten waschen und putzen, in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab zerkleinern. Tomatenmark und Gemüsebrühe zugeben und alles weiter gut pürieren. Pfeffern und bei Bedarf leicht salzen. Öl zugeben und Almased kräftig unterrühren. – Guten Appetit!

Nährwerte: 370 kcal, 32 g E, 13 g F, 17 g KH, 1,4 BE, 6,5 g BS



Tomatensuppe

Ideal als Mittagsmahlzeit: diese würzige Tomatensuppe.

Für eine Portion

12 Min.

1 Stück Zwiebel

1 Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
180 ml Tomatensaft
50 ml Gemüsebrühe
50 g Almased
2 TL italienische Kräutermischung

- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und in Öl andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Mit Tomatensaft und Gemüsebrühe aufgießen und alles pürieren. Die Flüssigkeit darf nicht heißer sein als 40° C, wenn Almased mit dem Schneebesen untergerührt wird. Kräuter sehr fein hacken und darüberstreuen.

Nährwerte: 315 kcal | 29,2 g E | 11,3 g F | 22 g KH | 1,8 BE | 1 g BS

Zum guten Schluss

Haben Sie alle Almased-Phasen gemeistert? Gratulation! Das haben Sie toll gemacht. Sie können sehr stolz auf sich sein.

Vielleicht haben Sie Ihr Zielgewicht noch nicht ganz erreicht. Kommen Sie Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht weiterhin Schritt für Schritt näher. Lassen Sie die überflüssigen Pfunde langfristig hinter sich. Ihr neues, jetzt schon erreichtes Lebensgefühl wollen Sie sich nicht mehr nehmen lassen. Kurbeln Sie also Ihre Fettverbrennung dauerhaft an.

Bauen Sie einfach von nun an regelmäßig, oder besser noch einmal pro Tag, einen Almased-Shake in Ihren Speiseplan ein: Entweder als Mahlzeiten-Ersatz oder, wenn Sie schon Ihr Wunschgewicht erreicht haben, als Ergänzung zu Ihren neuen, gesunden und ausgewogenen Ernährungsgewohnheiten. Die Lebensphase zeigt Ihnen, wie das funktionieren kann. In unserem ausführlichen Almased-Kochbuch finden Sie dazu weitere Tipps und Anregungen, auch zur Motivation und Überwindung des inneren Schweinhundes.

Außerdem gibt es dort viele Informationen, wie Ihnen Bewegung bei dem Erreichen Ihrer Ziele helfen kann. Und natürlich 130 Rezepte, die alle nach dem Almased-Prinzip zusammengestellt sind. So wird es Ihnen leichtfallen, das neue Ernährungskonzept in Ihre täglichen Gewohnheiten zu übernehmen.

Ich wünsche Ihnen dabei allzeit gutes Gelingen mit viel Spaß und noch mehr Genuss.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2015 TRIAS in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Str. 50
70469 Stuttgart
Deutschland
www.trias-verlag.de

Umschlaggestaltung: Cyclus Kommunikation. Stuttgart

Umschlagfoto und Fotos im Innenteil: Nikolai Buroh/Westermann + Buroh, Hamburg; Requisite Foodfotografie: Anja Buroh; Foodstyling: Pio

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Ganz besonders gilt das für die Behandlung und die medikamentöse Therapie. Bei allen in diesem Werk erwähnten Dosierungen oder Applikationen, bei Rezepten und Übungsanleitungen, bei Empfehlungen und Tipps dürfen Sie darauf vertrauen: Autoren, Herausgeber und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwandt, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Rezepte werden gekocht und ausprobiert. Übungen und Übungsreihen haben sich in der Praxis erfolgreich bewährt.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de

Adresse:

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04,

70445 Stuttgart

Fax: 0711-8931-748

eISBN (ePub) 9783830482314