

zur Verfügung gestellt von Gebrauchsr.info

Almased
VITALKOST

planfigur

IHR FAHRPLAN ZUR WUNSCHFIGUR

Wenn's drauf
ankommt: Almased



Inhalt

- 2 **Was Almased einzigartig macht**
So funktioniert die Almased-Diät
- 6 **Typ-2-Diabetes: Sicher abnehmen**
Worauf Sie achten müssen
- 10 **Das perfekte Tuning-Tool**
Almased für Sportler
- 12 **Flüssigkeitsfasten mit Almased**
Fasten tut dem Körper gut
- 14 **Abnehmen mit der 4-Phasen Diät**
So kommen Sie zu Ihrer Wunschfigur
- 18 **Rund um eine erfolgreiche Almased-Diät**
Weitere Tipps
- 20 **Rezeptideen zum Wunschgewicht**
Abwechslungsreich, gesund und lecker
- 22 **Vitales Frühstück**
- 24 **Leichte Suppen**
- 26 **Leckere Gerichte**
- 34 **Köstliche Desserts**
- 36 **Wie schmeckt der Almased-Shake**
Rezepte für leckere Drinks
- 44 **Was Almased zu bieten hat**
Produkte von Almased
- 46 **Kontrollieren Sie Ihr Gewicht**
- 47 **Notizen/Impressum**

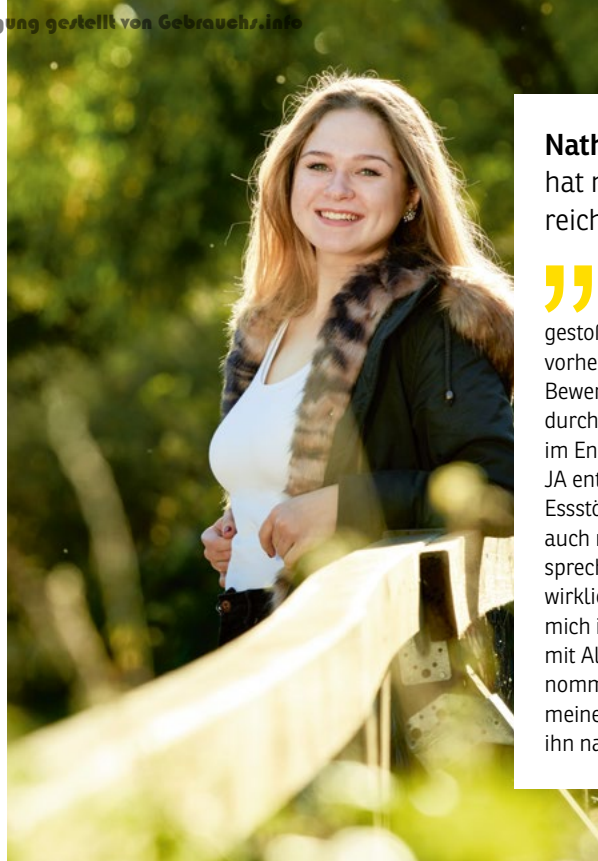
Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt: Ihr Fahrplan zum Wunschgewicht mit vielen Tipps und Rezepten.

Heißhunger und schlechte Laune – das assoziieren die meisten Menschen beim Thema Abnehmen. Doch es geht auch anders: Die Diät mit Almased funktioniert und macht so gute Laune.

Weshalb nicht einfach, schnell und effektiv abnehmen?

Diät-Experten der Universität Freiburg haben mehrere Ernährungskonzepte auf ihre Wirksamkeit getestet. Es wurde klar, dass eine Gewichtsreduktion mit Formula-Diäten erfolgreich ist. Mit Almased nimmt man also schnell, effektiv und dauerhaft Gewicht ab. Das hochwertige Almased-Eiweiß erhält die Muskelmasse, macht lange satt und sorgt dadurch für gute Laune.

Almased ist der Favorit der Experten. Das Geheimnis: natürliche Zutaten, die bei der besonderen Herstellung auf einzigartige Weise verschmelzen. Hochwertiges Soja und probiotischer Magermilchjoghurt ver-



Nathalie H. aus Altrich hat mit Almased erfolgreich abgenommen.

„ Ich bin durch Stöbern im Internet auf Almased gestoßen, habe mich natürlich vorher mehr darüber informiert, Bewertungen und Geschichten durchgelesen und habe mich im Endeffekt für ein 100%iges JA entschieden. Ich hatte eine Essstörung und habe deshalb auch mit meinem Arzt besprechen müssen, ob Almased wirklich die richtige Idee für mich ist. Das war sie! Ich habe mit Almased nachhaltig abgenommen, fühle mich wohler in meinem Körper und akzeptiere ihn nach langem Kämpfen!“

Was Almased einzigartig macht

sorgen den Körper – die Muskeln – mit wertvollem Eiweiß. Naturbelassener Honig bringt wohltuende Süße. Dazu enthält er Enzyme, die mit dem Eiweiß reagieren und sogenannte bioaktive Peptide freisetzen. Die besonderen Natur-Wirkstoffe verschmelzen durch ein einzigartiges Herstellungsverfahren und bewirken so den unnach-

ahmlichen Almased-Effekt. Die wichtigen Honig-Enzyme bleiben lebendig.

Anders als bei Pizza, Pasta oder Schokolade führt die Fructose des Honigs zu einem geringen Glucoseanstieg. Das Resultat ein extrem niedriger glykämischer Index – der Körper braucht weniger Insulin und der Heißhunger bleibt durch ei-

nen sanften Blutzucker – Anstieg aus. Das erleichtert das Durchhalten und macht Almased zum idealen Begleiter für alle Tage. Bei und nach der Diät. Auch für Diabetiker.

So einfach wie die Almased Wirkung ist auch der Weg zum Wunschgewicht: In der Startphase wird der Körper optimal auf das Abnehmen vorbereitet. Die Reduktionsphase dient der eigentlichen Gewichtsabnahme. Sie dauert bis das gesunde Zielgewicht erreicht ist. In der Stabilitätsphase festigt sich das Gewicht. Die Lebensphase dauert, wie der Name schon sagt, ein Leben lang. Denn schon eine kleine Menge Almased pro Tag

hält das Gewicht im Zaum. Natürlich gehören ein ausgewogener Speiseplan und regelmäßige Bewegung mit ins „neue Leben“.

Almased wurde vor gut 30 Jahren erfunden. Ursprünglich gedacht als reiner Stoffwechsel-Anreger, zeigte sich rasch: Mit Almased lässt sich schnell, effektiv und nachhaltig abnehmen. Heute ist Almased Deutschlands Nummer 1. Apotheker empfehlen es am häufigsten, wenn es um gesunde Gewichtsreduktion geht. Und weil das hochwertige Soja-Protein nicht nur die Muskelmasse erhält sondern auch den Muskelaufbau fördert, greifen auch immer mehr Freizeit- und Profi-Sportler zu Almased.

Was steckt in Almased?

Isoflavonreiches Soja:

Almased verwendet eine spezielle Sojaproteinqualität aus traditionellem Anbau.



Probiotischer Joghurt:

Er verstärkt die Wirkungen des Sojaproteins.



Enzymreicher Honig:

Er gibt Almased den wohltuend süßen Geschmack. Die natürlichen Enzyme im naturbelassenen Bienenhonig sind wichtig für den Herstellungsprozess.



Worauf wir bewusst verzichten:

Almased enthält keine künstlichen Emulgatoren, Aromastoffe, Konservierungsmittel, zugesetzte Zucker oder Süßstoffe. Außerdem ist Almased glutenfrei.

Made in Germany...

In 4 Phasen schnell und einfach zum Erfolg – ohne Stress und Hunger



NEU

Almased Lactosefrei:

- Bewährte Zusammensetzung
- Hochwertige Rohstoffe
- Ihre Lösung für eine lactosefreie Ernährung



Typ-2-Diabetes: Sicher abnehmen

Wegen ihres hohen Insulinspiegels haben es Diabetiker schwer, wenn sie abnehmen wollen.

Was haben Diabetiker zu beachten? Typ-2-Diabetiker haben es besonders schwer abzunehmen, weil sie einen höheren Blutinsulinspiegel haben als Gesunde. Vor allem das Bauchfett ist für sie ungünstig – und genau das lässt sich mit Eiweiß-Shakes sehr effektiv abbauen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine Gewichtsreduktion mit Formula-Diäten für Diabetiker geeignet und durchaus erfolgreich ist. Lebensmittel, die einen extrem niedrigen glykämischen Index haben – wie Almased – sind ideal für Typ-2-Diabetiker, die Gewicht reduzieren wollen. Ausdauersport und eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützen die Formula-Diät. Sprechen Sie ihren Arzt auf Almased an.

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus, auch als Zuckerkrankheit bezeichnet, ist durch einen zu hohen Blutzuckerspiegel gekennzeichnet. Von zentraler Bedeutung für die Regulierung des Blutzuckers ist das Hormon Insulin. In der Medizin unterscheidet man verschiedene Diabetes Typen. Die beiden häufigsten Formen sind der Typ 1 Diabetes und der Typ 2 Diabetes. Von diesen entfallen ungefähr 90% auf den Typ 2 Diabetes. Sehr viele Typ 2 Diabetiker leiden zudem an Übergewicht. Inzwischen geht man davon aus, dass 7 Millionen Deutsche an Diabetes erkrankt sind. Das Gefährliche an dieser Erkrankung ist, dass sie schleichend verläuft. Die veränderten Werte machen

sich erst spät bemerkbar. Der zu hohe Blutzuckerspiegel kann zu Störungen in anderen Stoffwechselprozessen führen und bei längerem Verlauf auch weitere Organe schädigen.

Wie entsteht Diabetes?

Der menschliche Körper braucht Zucker als Energiequelle, genauso wie ein Auto Benzin zum Fahren benötigt. Diesen erhält der Körper durch die Nahrung, entweder direkt als (Trauben-) Zucker oder in Form seiner Vorstufen, wie z. B. Stärke. Für die reibungslose Verbrennung produziert der Körper einen Helfer – das Hormon Insulin. Es kann durch verschiedenste Ursachen dazu kommen, dass dieser wichtige Helfer nicht mehr richtig wirken kann. Als Ausweg wird vom Körper in der Bauchspeicheldrüse dann noch mehr Insulin produziert. Ähnlich ist es beim Autofahren. Der Benzinverbrauch steigt an. Es entwickelt sich ein Teufelskreis. Der zu hohe Insulinspiegel löst mehr Hungergefühle aus, außerdem wird der Fettabbau gehemmt und die Fetteinlagerung in die Fettzellen gefördert. Dadurch steigt auch die Gefahr einer Gewichtszunahme weiter an.

Wie können Diabetiker Almased anwenden?

Die persönliche Almased-Portion ist von der Körpergröße abhängig. Als einfache Berechnung

kann man sagen: Körpergröße in cm - 100 = g Almased pro Mahlzeit. Als Beispiel: bei einer Größe von 170 cm sind dies 170 - 100 = 70 g Almased. Ein gut gehäufter Esslöffel fasst etwa 10 g Almased. Es ist wichtig, dass man **vor und zwei Stunden nach den Mahlzeiten den Blutzucker misst**. So kann man verfolgen, wie der Körper auf Almased reagiert. Der 2-Stunden-Wert sollte zwischen 120 und 140 mg/dl liegen. Wer Insulin spritzen muss, wählt eine kleinere Dosierung als er es für seine Mahlzeiten gewohnt ist. Der Grund ist, dass die Zucker in Almased langsam ins Blut übergehen. Ein Maß dafür ist der glykämische Index (GI). Almased hat einen GI von 27. Mit Ihrem Arzt sollten Sie über eine Anpassung der Medikamentendosierung sprechen. 40 g Almased entsprechen 1 BE. Wegen des niedrigen GI berechnen sie bitte auch für 50 g Almased (= 1,25 BE) nur die Insulinmenge für 1 BE.

Kompetente Auskunft gibt die kostenlose Fachhotline:

Diabetiker können die Almased-Fachhotline unter 0800 / 2466 7526 anrufen.

Diese Informationen können den Besuch beim Arzt nicht ersetzen. Eine Diagnose und die individuell richtige Behandlung kann nur im persönlichen Gespräch zwischen Arzt und Patient festgelegt werden. Aber diese Informationen können helfen, sich auf das Gespräch mit dem Arzt vorzubereiten und ergänzende Hinweise liefern. Die Wissenschaft entwickelt sich ständig weiter und führt zu neuen Erkenntnissen in Diagnostik und Therapie.





Dennis B. aus Tönisvorst hat mit dem Almased Programm schon viel geschafft.

„Mein Arzt warnte mich vor einer beginnenden Diabetes Typ 2 und ich fühlte mich schlapp und ausgelaugt. Ich habe dann mit dem Almased Programm begonnen. Was soll ich sagen, durch meine Kombination des Almased Programms mit ausgiebigem Sport und die Umstellung meiner Ernährung auf "low carb", habe ich bereits einen phantastischen Schritt auf dem Weg zu meinem Wunschgewicht geschafft! Ich habe ein ganz anderes Körpergefühl und bin mir sicher, mein finales Ziel von insgesamt 50 Kilogramm Gewichtsverlust zu erreichen! Ich bin schlichtweg begeistert!



Tagespläne: **3-Monats-Planer für Diabetiker**

Er beschreibt detailliert, was Sie über die Almased-Diät wissen müssen und bietet Tagespläne, auf denen Sie für einen Zeitraum von drei Monaten alle wichtigen Werte notieren können. Den 3-Monats-Planer für Diabetiker gibt es in Ihrer Apotheke.

Wissenschaftliche Studie: **Studienteilnehmer gesucht**

Für eine Studie sucht das Westdeutsche Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDGZ) in Düsseldorf bundesweit Teilnehmer. Wer an dieser Langzeitstudie teilnehmen möchte, muss Typ 2 Diabetiker mit einem HbA1c-Wert von über 7,5 % und einem Body-Mass-Index (BMI) von über 27,5 kg/m² sein. www.wdgz-studie.de

Westdeutsches Diabetes-
und Gesundheitszentrum
WDGZ

Das perfekte Tuning-Tool für jeden Sportler

Wertvolle Nährstoffe für Sportler: Almased als Supplement. Ausdauer und Leistungsfähigkeit unterstützen – ein Ziel vieler Sportler.

Einfach als Shake angerührt, kann Almased jedem Leistungs-Sportler und (wieder) Sport-Treibenden als ein leistungsfähiges „Tuning-Tool“ dienen. Das auf den ersten Blick unscheinbare Pulver hat es in sich. Neben allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen enthält Almased vor allem die für Sportler wichtigen hochwertigen und verzweigt-kettigen Aminosäuren, die insbesondere für den Muskelaufbau bedeutend sind. Eine Almased-basierte Ernährung begünstigt durch das enthaltene hochwertige Soja-Protein die muskuläre Energiebereitstellung primär über die Nutzung der Fette und greift dadurch weniger auf körpereigenes Eiweiß, sprich die Muskelmasse, zurück. Dank dieses Effekts wird die

Ausdauer- und Leistungsfähigkeit unterstützt.

Doppelter Nutzen beim Sport

Der Grund für den positiven Effekt von Almased beim Sport ist die Kombination der Inhaltsstoffe. Ein Almased-Drink ist ideal, um die Regeneration nach einer intensiven Trainingseinheit zu unterstützen, da der Körper mit den für den Muskelaufbau notwendigen Proteinen versorgt wird. Ein wichtiges Ziel, um für die nächste Trainingseinheit optimal versorgt zu sein.

Ferner haben Sie als Sportler mehr Sicherheit durch ein offiziell getestetes Produkt. Almased wird regelmäßig auf Dopingsubstanzen getestet und damit auf der *Kölner Liste*® geführt.



Mit Almased behalten Sie auch Ihre sportlichen Ziele immer fest im Blick

FITNESS-TIPPS

1 PROTEINE FÖRDERN DEN MUSKEL-AUFBAU

Der Schlüssel: Die in Almased enthaltenen Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit. Besonders hoch ist dieser Wert, wenn man pflanzliche und tierische Proteine richtig kombiniert. Wie in Almased.

2 AUSDAUER WIRKSAM UND OPTIMAL STEIGERN

In einer idealen Protein-Kombination verbergen sich die für Sportler wichtigen verzweigt-kettigen Aminosäuren. Diese machen den Körper leistungsfähiger und deutlich belastbarer. Kurzum: Sportler haben einen längeren Atem.

3 REGENERATION BESCHLEUNIGEN UND VERBESSERN

Der Mix aus hochwertigen Kohlenhydraten und Proteinen hilft dem Körper, die Glykogen-Speicher vor und nach dem Training schneller zu füllen – und neues Muskel-Eiweiß zu bilden, um abgenutztes Gewebe zu ersetzen.

Optimale Dosierung für Sportler

Für jeden Sport-Treibenden und Leistungs-Sportler ist es effektiv in einer zusätzlichen Dosis von 50 g zu sich zu nehmen. Diese Menge kann auf zwei halbe Portionen aufgeteilt werden. Die eine Portion kann optimaler Weise eine halbe bis dreiviertel Stunde vor dem Sport und die Andere spätestens eine Stunde nach dem Sport getrunken werden. Eine tägliche Menge von 50-100 g als Supplement erhöht so Ausdauer und Kraft.

Flüssigkeitsfasten mit Almased

**Seit Jahrhunderten ist bekannt:
Fasten ist gut – Fasten mit Almased ist besser.**

Die Zutaten für eine klassische Fastenkur sind schnell genannt: Wasser, Wasser und Wasser – zur Abwechslung höchstens Tee oder eine ungesalzene Fastenbrühe. Doch warum nehmen Fasten-Anhänger aus der ganzen Welt diesen extremen Nahrungsverzicht freiwillig auf sich? Zum einen fühlen sie sich dank der „Fasten-Euphorie“ leicht und zufrieden,

freuen sich über innere Ausgeglichenheit und tiefe Ruhe. Außerdem belohnt sie die innerliche Reinigung nach dem Nahrungsverzicht mit einem unbelasteten Körper und einem strahlenden Äußeren.

Doch alle gängigen Fastenkuren haben gravierende Nachteile: Der hungernde Körper zapft nicht nur seine Fettreserve an, um die fehlende Verbrennungsenergie zu gewinnen, sondern bedient sich aus dem leichter zu verwertenden Muskeleiweiß – und baut damit auch Muskeln statt Fett ab. Außerdem fehlen bei längerem Fasten meist viele Mineralstoffe.

Das modifizierte Flüssigkeitsfasten mit Almased-Shakes ist hingegen der ideale Einstieg auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Keine Sorge: Mit Almased fasten Sie richtig durch gute

**2,5 Liter Flüssigkeit
am Tag – Wasser
gehört immer
dazu.**



Expertentipp: Fastenwirkung optimieren

Bewegung ist Trumpf, denn moderate sportliche Aktivität signalisiert dem Körper, dass die Muskeln gebraucht werden und stattdessen das Fett abgebaut werden soll. Doch bitte kein falscher Ehrgeiz. Stoppen Sie, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Oder versuchen Sie es während des Fastens mit Meditation, denn innere Ruhe und Gelassenheit ist die Essenz einer gelungenen Fastenkur.

men werden können und die Ihre Muskelmasse stabil halten. Zudem werden über einen speziell für die Almased-Produktion ausgesuchten Honig auch Kohlenhydrate in ausreichender

Nährstoffzufuhr. Ersetzen Sie hierfür einfach alle 3 Mahlzeiten am Tag für einen Zeitraum von maximal 14 Tagen durch einen Almased Shake.

Wir wissen eine Menge über die Wirkung und Wirkweise von Almased. Mit seinen Bestandteilen Soja und Joghurt verfügt Almased über Eiweißlieferanten, die gut aufgenommen

und vor allem nur verzögert freigegebener Konzentration angeboten. Neben diesen Makronährstoffen gibt es in Almased noch eine Fülle an nachgewiesenen Mikronährstoffen. Biologisch aktive Peptide und sekundäre Pflanzenstoffe schaffen ideale Voraussetzungen für eine optimale Gewichtsreduktion.

Abnehmen mit der 4-Phasen-Diät

Almased liefert hochwertige Nährstoffe, statt den Körper auszuhungern. Mit diesen vier Phasen kommen Sie zu Ihrer Wunschfigur.

Eine schnelle und problemlose Gewichtsreduktion mit Almased bietet Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten die Diät durchzuführen. Die Dauer der einzelnen Phasen ist abhängig von Ihrer Ausgangssituation und dem Gewichtswunsch. Die Diät ist für eine geringe, als auch für eine größere Gewichtsabnahme gut geeignet. Einfach und flexibel zum Wunschgewicht.

Almased liefert wichtige Bestandteile einer gesunden

und ausgewogenen Ernährung in konzentrierter und praktisch verwendbarer Form. Die Almased-Diät führt von Anfang an zu einer sichtbaren Gewichtsabnahme und bringt so mehr Motivation zum Weitermachen.

Die richtige Dosierung ist entscheidend für eine sichere Gewichtsabnahme. Die Almasedmenge richtet sich nach Ihrer Körpergröße pro

Mahlzeit (siehe Tabelle S. 16). Ein gehäufter Esslöffel (EL) entspricht etwa 10 g Almased. Verwenden Sie nur kalte oder

Gemüsebrühe

Zutaten (für ca. 2 l Brühe): 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 600 g Gemüse (z. B. 1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 Stange Staudensellerie, ½ Kopf Blumenkohl, 1 Kohlrabi), 1 Prise Meersalz, Pfeffer, frische Kräuter.

Zubereitung: Das Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse kurz andünsten und dann mit 2 l Wasser aufgießen. Etwa 45 Minuten bei milder Hitze kochen, für die Herstellung von Brühe die Feststoffe abfiltrieren. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und 1 Prise Meersalz würzen.

1 Portion | 23 kcal | BE: 0
E: 2 g | F: 0 g | KH: 0 g

lauwarme Flüssigkeit, da die sonst für den Körper wertvollen Eigenschaften der Almased-Diät verloren gehen.

PHASE 1: Die Startphase

3 Almased-Shakes und Gemüsebrühe.

An diesen Tagen nimmt man neben 2 bis 3 Liter kalorienarmen Getränken ausschließlich Almased zu sich. So wird Ihr Körper optimal auf die Abnahme

vorbereitet. Die Startphase kann 3 bis 7 Tage durchgeführt werden. Es ist offiziell erwiesen, dass eine gute Gewichtsabnahme zu Beginn einer Diät für einen langfristigen Erfolg entscheidend ist.



PHASE 2: Die Reduktionsphase

2 Almased-Shakes morgens und abends und 1 Mahlzeit am Mittag.

Sie führt zu einer gesunden, stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt. Obst kann moderat in kleinen Mengen

eingebunden in die Mittagsmahlzeit oder püriert im Frühstücks-Shake verzehrt werden. Die Reduktionsphase kann bis zum Erreichen des Wunschgewichtes ausgedehnt werden. Wichtig ist, dass die Nahrung alle essenziellen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält.



Wie nehme ich Almased am besten?

Bereiten Sie Almased je nach Pulvermenge mit bis zu 300 ml Wasser, fettarmer Milch oder Buttermilch zu. Falls Sie sich für eine fettarme Flüssigkeit entscheiden, bitte nur bis zu 200 ml davon verwenden und bei Bedarf den Rest mit Wasser auffüllen. Für die lactosefreie Ernährung können Sie außer Wasser lac-

tosefreie fettarme Milch oder Sojamilch wählen. Die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren sichert ein Öl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Geben Sie 2 Teelöffel z. B. Raps-, Soja-, Lein-, oder Walnussöl hinzu. Ihre Mahlzeiten sollten im Abstand von 4 bis 6 Stunden über den Tag verteilt werden.

Größe	Phase 1 3-mal täglich	Phase 2 2-mal täglich	Phase 3 1-mal täglich	Phase 4 1-mal täglich
ab 150 cm	5 gehäufte EL (50 g)	5 gehäufte EL (50 g)	5 gehäufte EL (50 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 160 cm	6 gehäufte EL (60 g)	6 gehäufte EL (60 g)	6 gehäufte EL (60 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 170 cm	7 gehäufte EL (70 g)	7 gehäufte EL (70 g)	7 gehäufte EL (70 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 180 cm	8 gehäufte EL (80 g)	8 gehäufte EL (80 g)	8 gehäufte EL (80 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 190 cm	9 gehäufte EL (90 g)	9 gehäufte EL (90 g)	9 gehäufte EL (90 g)	5 gehäufte EL (50 g)
ab 200 cm	10 gehäufte EL (100 g)	10 gehäufte EL (100 g)	10 gehäufte EL (100 g)	5 gehäufte EL (50 g)



Almased hat einen neutralen Geschmack, den Sie einfach verändern können. So hat Langeweile keine Chance!

PHASE 3: Die Stabilitätsphase

2 Mahlzeiten morgens und mittags und 1 Almased-Shake abends.

Sie hilft dem Körper, zusätzlich sein neues Gewicht dauerhaft zu halten ohne Jo-Jo-Effekt. Es wird nur noch eine Mahlzeit

am Tag durch Almased ersetzt. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn Almased am Abend getrunken wird.



PHASE 4: Die Lebensphase

1 Almased-Shake zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten.

Almased ist eine Portion Lebensqualität auf die Sie nicht verzichten sollten. Wir empfehlen, morgens und abends je die Hälfte einer Almased-Mahlzeit mit

50 g in das Essen zu integrieren. Almased gibt Ihnen viele wichtige essenzielle Nährstoffe und zellschützende, sekundäre Pflanzenstoffe. So kann Almased ein Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein und Ihre Nahrung hochwertig ergänzen.



9 wichtige Dinge rund um eine erfolgreiche Almased-Diät

1. Eiweiß: Für den Diäterfolg ist es wichtig, dass man genügend Almased-Eiweiß zu sich nimmt. Die genaue Dosierung pro Mahlzeit richtet sich nach der Körpergröße.

2. Kohlenhydrate: Pro Tag etwa 100 g Kohlenhydrate, die ausschließlich aus Almased und Vollkornreis oder Vollkornnudeln stammen sollten, sind ausreichend, 60 g pro Tag sollten aber nicht unterschritten werden.

3. Fette: Mindestens dreimal täglich zwei Teelöffel Öl (sehr gut wäre Raps-, Walnuss-, Lein- oder Sojaöl) sollten in jedem Fall in der täglichen Nahrung enthalten sein. Sie sind für viele Funktionen des Körpers, etwa für die Gehirnfunktion oder den Aufbau der Zellwände und Hormone, nötig.

4. Pflanzliche Nährstoffe: Ausreichend pflanzliche Nährstoffe in der Nahrung sind ebenfalls wichtig, um optimale Stoffwechselfunktionen zu gewährleisten. Eine selbst zubereitete Gemüsebrühe (500 bis 1000 ml) liefert reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem wird der Säure-Basen-Haushalt positiv unterstützt.

5. Trinken: Ein Liter mineralreiches Wasser am Tag sollte in der Gesamtflüssigkeitsmenge enthalten sein. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser enthält mehr Mineralstoffe als stilles (mineralstoffreich ist beispielsweise die Nürburg-Quelle oder Gerolsteiner).

6. Säure-Basen-Haushalt: Während einer Diät entstehen vermehrt saure Abbauprodukte. Basenprodukte (ohne Zucker und Süßstoffe) helfen den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Im Körper angesammelte Säuren werden abgebaut, der Stoffwechsel kann effektiv arbeiten.

7. Vitalstoffe: Für Personen, die wenig Fisch essen oder solche mit erhöhtem Vitalstoffbedarf, kann es sinnvoll sein, pro Tag noch eine Multivitamin-/Mineralstofftablette und zwei bis drei Kapseln mit Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen.

8. Darmtätigkeit: Nur ein sehr gut funktionierender Darm garantiert eine optimale Gewichtsabnahme. Es empfiehlt sich daher, während der Diät die Verdauung mit der Einnahme eines Probiotikums zu unterstützen.

9. Ketokörper (Diabetiker): Durch eine schlechte Diabeseinstellung und/oder verstärkten Fettabbau kann es zu einer Säurebelastung durch Ketokörper kommen. Die Konzentration eines Teils der Ketokörper lässt sich im Harn messen (mit Ketostix aus der Apotheke).

Weitere Tipps zum Abnehmen

Meiden Sie **Aperitifs oder Bier**, auch alkoholfreies. Denn die schnell verfügbaren Kalorien hemmen die Fettverbrennung und die enthaltenen Bitterstoffe regen den Appetit an.

3-mal täglich essen (im Abstand von 4 bis 6 Stunden), da der Körper sonst zu einem energiesparenden Stoffwechsel übergeht. Aber: Zwischenmahlzeiten meiden.

Reichlich Gemüse essen. Genießen Sie die bunte Vielfalt der Natur. Gemüse enthält wertvolle Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Kein Obst in der Startphase. Fruchtzucker hemmt die Fettverbrennung und fördert die Fetteinlagerung. Auch in späteren Phasen sparsam mit Obst umgehen.

Salat vor der Mahlzeit essen. Wenn Sie den Salat selbst zubereiten, bitte auf zuckerfreie Salatsaucen achten.

Soßen aus püriertem Gemüse mit Gemüsebrühe herstellen. Das spart Fett und Kohlenhydrate.

Fertigmahlzeiten meiden, weil diese in der Regel viel Zucker, Weißmehl und gesättigte Fette enthalten. Außerdem geben sie dem Körper nur wenig Vitalstoffe.

„Schnelle“ Kohlenhydrate meiden:

- Zucker und Süßes
- Brot, Backwaren, Cerealien: Weißbrot, Brötchen, Croissants, Waffeln, Cornflakes, Pops & Co
- Zuckerhaltige Getränke: Softdrinks, Cola-Getränke, Limonaden
- Getreide, Teigwaren, Kartoffeln: Kartoffeln (gebacken oder in der Mikrowelle gegart), Pommes frites, Instant-Reis, weißer Reis, Maisstärke (gekocht)



Rezeptideen zum Wunschgewicht

Hier finden Sie viele Rezepte zum Abnehmen für jede Gelegenheit. Abwechslungsreich, gesund und für alle Phasen der Almased-Diät geeignet.

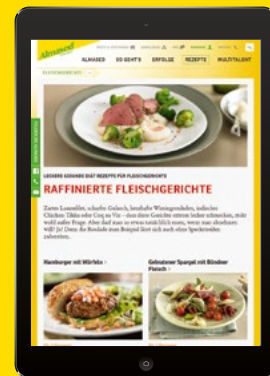
Wichtig für den Erfolg einer Diät ist die langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens. Aber es reicht nicht allein die Kost nur nach Kalorien oder Nährstoffen zusammenzustellen.

Sondern die Auswahl der richtigen hochwertigen Lebensmittel spielt eine bedeutende Rolle. Zu essen ohne zu hungern und trotzdem Woche für Woche spürbar und messbar schlanker zu werden. Einfach abnehmen ohne Stress mit ausgewogenen Mahlzeiten.

Essen hat etwas mit Lust zu tun. Wir essen nicht nur, um

unseren Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Nur Essen, das uns einen sinnlichen Genuss bietet, befriedigt uns auch.

Dazu braucht es nicht nur Geschmack, sondern auch Düfte, vielfältige Konsistenzen, Formen und Farben. Leckere Rezepte und Gerichte zum Abnehmen, die alle Sinne verwöhnen – danach sind Sie nicht nur satt, sondern auch im übertragenen Sinne gut genährt. Sie fühlen sich vital und voller Energie.



Brauchen Sie noch mehr Inspiration? Dann finden Sie viele weitere Rezepte auf unserer Webseite:

www.almased.de/rezpte

Verwendete Abkürzungen:

EL = Esslöffel
g = Gramm
ml = Milliliter
Msp. = Messerspitze
TL = Teelöffel

BE = Broteinheit
E = Eiweiß
F = Fett
kcal = Kilokalorien
KH = Kohlenhydrate



Vitales Frühstück: Einen guten Start in den Tag sollten Sie sich nicht entgehen lassen | [S. 22](#) »



Leichte Suppen: Genießen Sie diese Suppen zum Mittag- oder Abendessen | [S. 24](#) »



Leckere Gerichte: Hier findet sich garantiert etwas für jeden Geschmack | [S. 26](#) »



Köstliche Desserts: Süße Leckereien, die für eine Diät geeignet sind | [S. 34](#) »

REZEPTIDEEN

Frühstück



Almased-Kräuterquark

Almased-Kräuterquark

Zutaten (für 1 Person):

125 g Magerquark, 125 g Joghurt (1,5 %), ½ Bund Schnittlauch, ½ Zwiebel, 1 EL geschroteten Leinsamen, 1 TL Leinöl, 30 g Almased, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Terrine geben und gut miteinander verrühren. Der Quark schmeckt am besten wenn er einige Stunden im Kühlschrank gezo-gen hat oder erst am nächsten Tag verspeist wird. Auch lecker als Brotaufstrich.

1 Portion | 360 kcal | BE: 1,75
E: 41 g | F: 12 g | KH: 21 g

Almased-Müsli-Mix

Zutaten (für 1 Person):

150 g Joghurt (1,5%), 1 EL Walnussöl, 50 g Almased, 1 EL Müsli (ungezuckert)

zur Verfügung gestellt von [Gebrauchs.info](#)



Kräuteromelett mit Ziegenkäse

Zubereitung: Joghurt und Öl verrühren, Almased unterrühren. Das Müsli darüberstreuen und genießen.

1 Portion | 374 kcal | BE: 2,6
E: 34 g | F: 12 g | KH: 31 g

Kräuteromelett mit Ziegenkäse

Zutaten (für 2 Personen):

1 Bund Kräuter, 2 Eier, 50 ml Milch (1,5 % Fett), Pfeffer, Salz, 1 Schalotte, 1 EL Rapsöl, 50 g Ziegenkäse-Rolle, 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

Zubereitung: Die Kräuter waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und fein hacken. Die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen, die Milch zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen, die gehackten Kräuter unterheben. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Scha-

lotte darin glasig dünsten. Die Eiermasse in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze stocken lassen. Einmal wenden. Anschließend den Ziegenkäse auf das Omelett krümeln, einen Deckel auf die Pfanne setzen. Vergewissern Sie sich, dass Sie nur wenig Hitze verwenden und lassen Sie den Käse ca. 5 Minuten zerlaufen. Dazu 2 Scheiben Vollkornbrot.

1 Portion | 315 kcal | BE: 1,9
E: 18 g | F: 17 g | KH: 22 g

Heidelbeer-Cremespeise mit Beerenspieß

Zutaten (für 2 Personen):

100 ml Sojamilch, 400 g Seidentofu, 1 EL Zitronensaft, 10 g Honig, 160 g Heidelbeeren, 40 g Himbeeren, 40 g Erdbeeren, 2 Holzspieße

Zubereitung: Die Sojamilch mit dem Seidentofu, Zitronensaft und Honig verrühren. Die Bee-



Almased-Erdbeeren-Energie-Mix

renfrüchte vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Von den Beerenfrüchten je 2 Stück beiseitelegen, die restlichen mit einer Gabel zerdrücken und unterrühren. Die Cremespeise in 2 Gläser geben. Die Beerenfrüchte abwechselnd auf den Spieß schieben und zu jedem Glas servieren.

1 Portion | 178 kcal | BE: 1
E: 14 g | F: 7 g | KH: 12 g

Almased-Erdbeeren-Energie-Mix

Zutaten (für 1 Person):

200 g Joghurt (1,5%), 1 EL Rapsöl, 50 g Almased, 50 g Erdbeeren

Zubereitung: Joghurt und Öl gut miteinander verrühren. Almased gut mit dem Schneebesen unterrühren. Die gewaschenen und zerkleinerten Früchte unterheben.

1 Portion | 363 kcal | BE: 2,3
E: 34 g | F: 12 g | KH: 27 g



Karottencremesuppe mit Bruschetta

Zutaten (für 2 Personen):

600 g Karotten, 100 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwerwurzel, 1 EL Rapsöl, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz, 300 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch (1,5 % Fett), 6 Stiele glatte Petersilie, 4 Scheiben Ciabatta (à 15 g), 200 g aromatische Tomaten, 1 Zwiebel, 70 g Mozzarella, 2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Basilikum, 1 TL Olivenöl

Zubereitung: Karotten waschen und schaben. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und in Würfel schneiden. In dem Öl glasig dünsten, die Karotten zugeben und mitdünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auf den Topf geben und ca. 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, tro-

ckentupfen, von den Stielen zupfen und hacken. Sobald die Karotten gar sind, die Milch zugeben und alles pürieren. Für die Bruschetta das Ciabatta-Brot kurz im Backofen oder Toaster rösten. Die Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trockentupfen, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Mozzarella würfeln. Alle Zutaten mit dem Öl zusammen vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Auf die Ciabatta-Scheiben geben und auf 2 Tellern anrichten. Die Karottensuppe in 2 vorgewärmte Suppenteller geben und mit der gehackten Petersilie dekorativ bestreuen. Zusammen mit den Bruschetta servieren.

1 Portion | 395 kcal | BE: 4
E: 16 g | F: 16 g | KH: 47 g

Kürbis-Curry-Suppe mit Schmetterlings-Garnelen

Zutaten (für 2 Personen):

600 g Hokkaido-Kürbis, 100 g Lauch, 2 Knoblauchzehen, 3 cm Ingwerwurzel, 1 ½ EL Rapsöl, 1 TL Curry, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch (1,5 % Fett), schwarzer Pfeffer, Salz, 6 große Garnelen, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 TL Rapsöl

Zubereitung: Gemüse waschen. Den Hokkaido-Kürbis achteln, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, den Kürbis darin andünsten, einen Schuss von der Gemüsebrühe zugeben, den Deckel schließen und den Kürbis ca. 8 Min. darin bei kleiner Hitze garen. Unterdessen die Garnelen im Rücken längs einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden, den Darm

herausziehen, kalt abbrausen, trocken tupfen. Für die Garnelen den Knoblauch schälen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chilischote darin ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann aus der Pfanne nehmen. Zur Suppe alle anderen Zutaten bis auf die Brühe und Milch dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Deckel schließen und ca. weitere 4 Minuten bei kleiner Hitze garen. Die Temperatur in der Pfanne erhöhen, die Garnelen wie einen Schmetterling öffnen und ca. 2–3 Minuten in dem Öl garen. Die Milch zur Suppe dazugeben und erhitzen, die Suppe pürieren und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in Teller füllen, die Garnelen dekorativ in die Mitte des Tellers legen.

1 Portion | 293 kcal | BE: 2
E: 22 g | F: 12 g | KH: 25 g





Gemüse Couscous

Zutaten (für 2 Personen):

125 g Couscous (Instant), 250 ml Gemüsebrühe, 2 cm Ingwer, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g rote Paprikaschote, 150 g grüne Paprikaschote, 200 g Zucchini, 1 EL Rapsöl, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 100 g Magerquark, 2 EL Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gem. Chili, 1,5 EL gehackte frische Minze, 1,5 EL gehackte glatte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung: Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, verrühren und ca. 5–8 Minuten ziehen lassen. Ingwer, Zwiebel und

Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Zwiebel in dem Öl andünsten, Gemüse und Knoblauch hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 8–10 Minuten dünsten. Den Joghurt und Magerquark mit Zitronensaft, Gewürzen und Minze verrühren. Die Couscous-Gemüse-Mischung auf 2 Tellern anrichten, die Petersilie darüberstreuen und mit der Joghurt-Minzsauce servieren.

1 Portion | 405 kcal | BE: 5
E: 22 g | F: 8 g | KH: 60 g

Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl

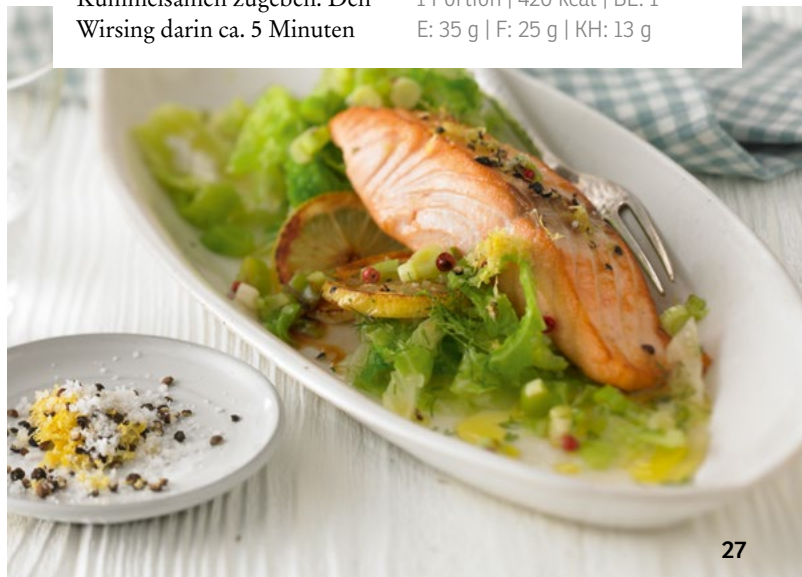
Zutaten (für 2 Personen):

0,5 TL Meersalz, geriebene Schale von ½ Zitrone, ½ TL Pfeffer, 2 Lachssteaks à 140 g, 400 g Wirsing (1 kleiner Kohlkopf), 1 TL Kümmelsamen, 1 Zwiebel, 1 TL Butter, 1 Prise Kümmelpulver, ½ Bund Lauchzwiebeln, 1 EL Öl, 1 TL rote Pfefferbeeren, 4 Scheiben Zitrone, 4 Zweige Dill

Zubereitung: Das Salz mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Pfeffer mischen. Die Lachssteaks kalt abrausen, trocken tupfen, mit dem Zitronensalz einreiben und abgedeckt im Kühlschrank etwas ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Wirsingkohl waschen, vierteln und in Streifen schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kümmelsamen zugeben. Den Wirsing darin ca. 5 Minuten

kochen, herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Das Kümmelpulver einrühren. Den Wirsing zugeben und in der Butter schwenken und erhitzen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und in der Hälfte des Öls andünsten. Die roten Beeren zugeben und mitdünsten. Parallel in dem restlichen Öl den Lachs von beiden Seiten 2–3 Minuten zusammen mit den Zitronenscheiben braten. Dill zupfen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln mit den roten Pfefferbeeren auf warmen Tellern anrichten, den Lachs mit den Zitronenscheiben darauf setzen. Mit Dill bestreuen. Den Wirsing daneben anrichten und servieren.

1 Portion | 420 kcal | BE: 1
E: 35 g | F: 25 g | KH: 13 g





Chili con Carne mit Reishütchen

Zutaten (für 2 Personen):

80 g Naturreis, 240 ml Gemüsebrühe, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 450 g Paprikaschoten (rot, grün, gelb), 2 Chilischoten (rot, grün), 160 g Rinderhackfleisch, 1 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Gemüsebrühe, 160 g Tomaten (Dose), 120 g Kidneybohnen (Dose), 100 g Mais, abgetropft, 1 Msp. Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer, Salz

Zubereitung: Reis in der Gemüsebrühe garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Chilischoten waschen, putzen bzw. entkernen. Paprikaschoten würfeln und

Chilischoten in sehr feine Streifen schneiden. In einem Topf das Rinderhackfleisch in Öl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, ebenfalls anbraten. Tomatenmark zugeben und mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Bratensatz lösen. Die Paprikaschoten, Chilischoten, Kidneybohnen, Mais und Tomaten aus der Dose zugeben, unterheben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Das Chili mit je einem Reishütchen in vorgewärmten Schalen anrichten.

1 Portion | 549 kcal | BE: 5
E: 32 g | F: 19 g | KH: 63 g

Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip

Zutaten (für 2 Personen):

1 EL Rosmarinnadeln, ½ Bund Oregano, 3 EL Rapsöl, 200 g kleine Kartoffeln (Drillinge, vorwiegend festkochend), 120 g Karotte, 400 g Aubergine, 200 g Zucchini, 150 g rote Paprikaschote, 250 g Kirschtomaten, 1 mittelgroße Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, schwarzer Pfeffer, grobes Meersalz, 200 g Magerquark, 50–75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 Prise Paprikapulver, 6 Stiele Petersilie, ½ Bund Schnittlauch

Zubereitung: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Oregano, Rosmarin und Rosmarinblättchen grob hacken, mit Rapsöl, Pfeffer und Salz vermischen. Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittseite auf einem

Viertel des Backblechs verteilen. Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Paprikaschoten achteln. Die Zwiebel schälen und achteln. Das Gemüse mit dem Kräuteröl vermischen und auf das Backblech legen. Das restliche Öl über die Kartoffeln träufeln. Knoblauch in der Schale ebenfalls auf dem Backblech verteilen und das Ganze ca. 20 Minuten im Ofen garen. In der Zwischenzeit den Quarkdip herstellen: Die Kräuter waschen und klein schneiden. Den Quark mit dem Mineralwasser glatt rühren, mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen, die Kräuter unterrühren. Zusammen mit Gemüse und Kartoffeln vom Blech anrichten und servieren.

1 Portion | 397 kcal | BE: 3,4
E: 24 g | F: 14 g | KH: 42 g





Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch

Zutaten (für 2 Personen):

100 g Vollkornnudeln, 150 g gelbe Paprikaschote, 150 g rote Paprikaschote, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, je 1 rote und grüne Chilischote, 16 schwarze Oliven, 1 EL Rapsöl, 200 g Tomaten aus der Dose, 1 Dose Thunfisch (in Wasser), schwarzer Pfeffer, Salz, 2 EL Oregano, Thymian, Basilikum, 2 EL geriebenen Parmesan

Zubereitung: Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen und in feine Scheiben

schneiden. Oliven in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel kurz glasig dünsten, die Paprikawürfel zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Knoblauch, Olivenscheiben und Tomaten zugeben. Den Thunfisch abgießen, zerkleinern und ebenfalls zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen, trocken tupfen, hacken und unter die Sauce heben. Die Nudeln mit der Gemüsesauce auf warmen Tellern anrichten, mit je 1 EL Parmesan bestreuen und servieren.

1 Portion | 444 kcal | BE: 3,8
E: 31 g | F: 14 g | KH: 46 g

Salat mit gebratenem Schafskäse

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Eisbergsalat, 200 g Bauerngurke, 150 g rote Paprikaschote, 150 g gelbe Paprikaschote, 75 g braune Champignons, 10 Oliven, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 4 Stiele glatte Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 150 g Schafskäse (fettreduziert), 200 g Kirschtomaten, 1 EL Öl, 3 EL Balsamicoessig, 2 EL Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Senf, 1 EL Olivenöl

Zubereitung: Eisbergsalat waschen, putzen, trocknen, halbieren und in Streifen schneiden. Kirschtomaten, Paprikaschote, Gurke, Frühlingszwiebel und Kräuter waschen und trocknen. Gurke halbieren und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons mit Küchenkrepp reinigen und vierteln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Petersilie hacken und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen. Für das Dressing den Essig mit der Gemüsebrühe, dem Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl zugeben und unterschlagen. So entsteht eine cremige Salatsauce. Das Dressing über die Salatmischung geben und vorsichtig unterheben. Auf 2 Tellern anrichten. Den Schafskäse längs und quer halbieren und in dem heißen Öl bei mittlerer Hitze zusammen mit den Tomaten ca. 4 Minuten braten, bis die Tomaten leicht aufplatzen. Zusammen mit dem Salat anrichten und servieren.

1 Portion | 358 kcal | BE: 2
E: 22 g | F: 19 g | KH: 24 g





Risotto

Zutaten (für 2 Personen):

80 g Vollkornreis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Rapsöl, 2 getrocknete Tomaten, 500 g Blattspinat (tiefgekühlt und aufgetaut), 250 g Kirschtomaten, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen), 1 EL Pinienkerne, Salz, 50 g Parmesan

Zubereitung: Den Reis in der doppelten Menge Salzwasser bei kleiner Hitze garen, abgießen und warm stellen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und

in einer tiefen Pfanne im Öl anbraten. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden und zugeben. Den Spinat und die Kirschtomaten zugeben und ca. 10 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Parmesan reiben. Die Hälfte davon unter den gegarten Reis unterheben. Auf 2 vorgewärmte Teller verteilen, mit den Pinienkernen und dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

1 Portion | 386 kcal | BE: 3
E: 21 g | F: 16 g | KH: 37 g

Chicken Tikka – scharfes Hühnchen mit Gewürzreis

Zutaten (für 2 Personen):

250 g Hähnchenfilet, 100 g Joghurt (1,5% Fett), 2 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark, je 1/2 TL Curry und Garam Masala, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 90 g Naturreis, 1 TL Öl, je 1/4 TL Koriander-, Fenchel- und Senfsaat, 160-180 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300 g Paprikaschote (rot, gelb), 120 g Tomaten, 1 EL Rapsöl, 1 EL Tandooripaste, 100 ml Tomatensaft, 100 ml fettarme Kokosmilch, 1 TL Koriander, 1 EL frischen Minze, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Aus Joghurt, Zitronensaft und den Gewürzen eine Marinade bereiten. Das Fleisch kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden und für ca. 2 Stunden in der Marinade (zugedeckt und im Kühlschrank) einlegen. Für den Reis das Öl in einem Topf

erwärmen, die Gewürzsaaten zugeben und in dem Öl erwärmen bis es duftet. Den Reis zugeben, darin wenden, mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Reis darin garen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf oder einer etwas tieferen Pfanne (oder in einem Wok) erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten, die Tandooripaste, Knoblauch und Paprikagemüse zugeben und kurz mitdünsten. Das eingelegte Fleisch samt Joghurtmarinade unterheben und ca. 5 Minuten unter Rühren garen. Tomaten, Tomatensaft und Kräuter dazugeben, mit dem Kokosmilch auffüllen und alles für weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Das Chicken Tikka mit dem Reis anrichten und servieren.

1 Portion | 477 kcal | BE: 4,5
E: 40 g | F: 11 g | KH: 54 g





Luftige Nockerln in
Erdbeersauce



Sanddorncreme
mit Körnerhaube



Schoko-Pancake mit
Mango-Mousse

Luftige Nockerln in Erdbeersauce

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Erdbeeren, 1 TL Zitronensaft, 2 Eiweiß, 1 TL Agavendicksaft, 250 ml Milch, 100 ml Milch, 1 Prise Bourbon-Vanillepulver, 1 TL Vanillepuddingpulver

Zubereitung: Die Erdbeeren kalt abrausen, trocken tupfen, Stiele entfernen und mit dem Zitronensaft pürieren. Das Eiweiß steif schlagen und mit Agavendicksaft süßen. Die Milch zum Kochen bringen, von dem Eiweiß mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen und für 6 Minuten in die köchelnde Milch geben. Für den Vanillesauce das Puddingpulver in ein wenig kalter Milch anrühren, die restliche Milch mit dem Vanillepulver zum Kochen bringen, das angerührte Puddingpulver einrühren, kurz aufkochen und etwas abkühlen

lassen. Die Erdbeersauce auf 2 Tellern als Spiegel verteilen, die Eischneenockerln darauf setzen und je einen Klecks Vanillesauce neben die Nockerln geben.

1 Portion | 167 kcal | BE: 1,75
E: 11 g | F: 3,5 g | KH: 21 g

Sanddorncreme mit Körnerhaube

Zutaten (für 2 Personen):

1 TL Sonnenblumenkerne, 1 TL Pistazienkerne, 150 g Magerquark, 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), 2 TL Sanddornmus, ½ Vanilleschote, ½ TL Agavendicksaft

Zubereitung: Sonnenblumen- und Pistazienkerne in einer trockenen Pfanne rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Quark und Joghurt in eine Schüssel geben. Sanddorn, ausgestrichene Vanille aus der Schote und Agavendicksaft

einrühren. Die gerösteten Saaten über das Joghurt streuen.

1 Portion | 146 kcal | BE: 0,75
E: 14 g | F: 5 g | KH: 9 g

Schoko-Pancake mit Mango-Mousse

Zutaten (für 2 Personen):

50 ml Maracujasaft, Saft von einer Limette, 2 Blatt weiße Gelatine, 125 g Mango, 1 Eiweiß, 2 TL Ahornsirup, 40 g Sojamehl, 15 g Kakaopulver, 1 Ei, 100 ml Buttermilch, 25–50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 TL Butter zum Ausbacken, 2 Minze Sträußchen als Garnitur

Zubereitung: Den Maracujasaft mit dem Limettensaft erwärmen, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen, ausdrücken und in dem warmen Saft auflösen. Die halbe Mango pürieren. Den Saft mit der aufgelösten Gelatine unter das

Mangopüree ziehen. Das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen, mit Ahornsirup süßen und unter das Mangopüree heben. Die Füllung in den Kühlschrank stellen. Für die Pfannkuchen: Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Mixer zu einem glatten Teig verrühren. In der Butter aus dem Teig die Pfannkuchen ausbacken. Je nach Größe der Pfanne könnte diese Menge Teig 2 oder 4 Pfannkuchen ergeben. Nach dem Abkühlen die Pfannkuchen füllen, aufrollen und diagonal halbieren. Mit dem Minze Sträußchen garnieren und servieren.

1 Portion | 257 kcal | BE: 1,6
E: 21 g | F: 10 g | KH: 19 g

Brauchen Sie noch mehr Inspiration? Dann finden Sie viele weitere Rezepte auf unserer Webseite:

www.almased.de/rezpte

Wie schmeckt der Almased-Shake

Almased ist ein Lebensmittel aus hochwertigen, natürlichen Zutaten. Diese Natürlichkeit ist das Qualitätsmerkmal von Almased.

Wir verzichten bewusst auf Zusätze wie künstliche Aromen, Farb-, Süß-, Konservierungs- und Füllstoffe. Durch den Verzicht auf Aromen und Süßstoffe schaffen wir gleichzeitig die Möglichkeit dafür, dass sich jeder basierend auf unserer Empfehlung seinen eige-

nen Almased-Shake zubereiten kann. So entsteht noch mehr Gaumenfreude und Abwechslung in Ihrer Almased Diät. Beachten Sie auch hier, die genaue Dosierung der Almasedmenge entsprechend der Körpergröße (siehe Tabelle S. 16) und passen Sie diese an.

Himmlische Vanille

Zutaten: 200 ml Milch (1,5 %), 50 g Almased, 1 Vanilleschote, 1 EL Walnussöl

Zubereitung: Vanilleschote in warmer Milch ziehen lassen (max. köcheln), Milch erkalten lassen und mit Almased anrühren.

350 kcal | BE: 2,2
E: 34 g | F: 12 g | KH: 26 g



Beeren Traum

Zutaten: 50 g gefrorene Beerenfrüchte, 150 ml Kefir, 50 g Magerquark, 1 EL Rapsöl, 50 g Almased, etwas Vanillemark

Zubereitung: Beerenfrüchte im Standmixer pürieren. Kefir, Magerquark, Öl, Vanillemark und Almased dazugeben. Alle Zutaten im Mixer vermengen.

357 kcal | BE: 2,2
E: 39 g | F: 9,5 g | KH: 26 g





Pink Lady

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

Zubereitung: Kefir, Mineralwasser und Öl in einem hohen Gefäß verrühren. Drei Himbeeren beiseitelegen, die restlichen Himbeeren pürieren und zugeben. Almased gut unterrühren. Den Shake in ein Glas geben. Mit den drei Himbeeren den Shake garnieren.

328 kcal | BE: 2
E: 33 g | F: 9 g | KH: 24 g

Chocolate Dream

Zutaten: 200 ml Milch (1,5 %), 1 EL Joghurt (1,5 %), ½ Tasse kalter Kaffee, 1 EL Walnussöl, 50 g Almased, 1 TL geraspelte Bitterschokolade (70 %)

Zubereitung: Milch, Joghurt, Kaffee und Öl miteinander verrühren, Almased unterrühren, in ein Glas umfüllen und mit den Schokoraseln bestreuen.

370 kcal | BE: 2,25
E: 35 g | F: 14 g | KH: 27 g



Buttermilch-Flip

Zutaten: 200 ml Buttermilch, 50 g Almased, 1 EL Rapsöl, Zimt

Zubereitung: Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Mit einer Messerspitze Zimt würzen.

324 kcal | BE: 2
E: 34 g | F: 10 g | KH: 24 g



Kokos Zauber

Zutaten: 100 ml Milch (1,5%), 50 g Joghurt (1,5%), 100 ml Mineralwasser, 1 EL Walnussöl, 50 g Almased, 1 TL Kokosraspeln

Zubereitung: Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Den Rand eines großen Trinkglases befeuchten, in die Kokosraspeln eintauchen, den Shake einfüllen und genießen.

340 kcal | BE: 2

E: 32 g | F: 13 g | KH: 23 g



Karibik Traum

Zutaten: 100 ml Milch (1,5 %), 100 g Joghurt (1,5 %), 50 g Almased, 1 EL Rapsöl, 1 Limette

Zubereitung: Joghurt und Milch zu gleichen Teilen mit einer ausgepressten Limette und Almased anrühren, schnell trinken, da die Säure die Milch gerinnen lässt.

364 kcal | BE: 2

E: 34 g | F: 13 g | KH: 25 g



Mexican Fire

Zutaten: 100 ml Milch (1,5 %), 100 g Joghurt (1,5 %), 1 EL Rapsöl, 50 g Almased, 1 Paprikaschote (150 g), Chili, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Paprika pürieren, mit Joghurt und Milch 50:50 mixen und mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken. Nach Belieben mit Kräutern würzen.

404 kcal | BE: 2,9

E: 36 g | F: 13 g | KH: 35 g





Frische Gurke

Zutaten: 100 ml Milch (1,5 %), 50 g Magerquark, 150 g Gurke (½ Gurke), 50 g Almased, 1 EL Rapsöl, 1 EL Schinttlauchröllchen (die Hälfte Beiseite legen), ½ Stängel Zitronengras, Pfeffer, 1 Prise Salz

Zubereitung: Gurke, Schnittlauch und Zitronengras waschen und mit der Milch pürieren. Quark und Öl unterrühren, Almased zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

353 kcal | BE: 2
E: 38 g | F: 11 g | KH: 24 g

Italian Tomato

Zutaten: 150 ml Wasser, 75 ml Tomatensaft ohne Zuckerzusatz, 1 EL Olivenöl, 50 g Almased, 4 Basilikumblätter, etwas schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Wasser, Saft, Almased und Öl gut miteinander verrühren, in ein Glas geben, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikum garnieren.

261 kcal | BE: 1,5
E: 27 g | F: 9 g | KH: 18 g



Orientalische Minze

Zutaten: 150 ml Milch (1,5%), 100 ml Pfefferminztee, kalt, 1 EL Rapsöl, 50 g Almased, einige Minzeblättchen, Eiswürfel

Zubereitung: Alle Zutaten gut miteinander verrühren, Eiswürfel und Minzeblättchen in ein hohes Glas geben und mit dem Shake auffüllen.

321 kcal | BE: 1,9
E: 32 g | F: 11 g | KH: 23 g

Was Almased zu bieten hat

Für jeden Tag: Almased Dose 500 g

Das Almased Vitalpulver in der klassischen Vorratsdose. Almased unterstützt und optimiert jede Diät! Probieren Sie es aus. Sie werden begeistert sein. Erhältlich in Ihrer Apotheke. PZN: 3321472.



Für jeden Tag – die Alternative: Almased Lactosefrei Dose 500 g

Almased Lactosefrei mit den bewährten Rohstoffen Soja, Honig und Joghurt lactosefrei. Die Lösung für einen unbeschwernten Genuss! Erhältlich in Ihrer Apotheke. PZN : 12344348.



Für unterwegs: Almased 10er-Pack

Almased im praktischen Portionsbeutel (10 x 50 g) eignet sich besonders für Business-Kurztrips und Wochenendausflüge. Auch mittags im Büro muss nun nicht mehr die sperrige Dose mitgebracht werden. PZN: 07115605.



Der praktische Almased-Shaker

Geschüttelt und nicht gerührt: Mit dem Almased-Shaker mixen Sie Ihren Cocktail im Handumdrehen! Ein perfektes, klumpfreies Mischergebnis für einen einmaligen Genuss. Der Shaker ist geeignet für die Spülmaschine und den Tiefkühler. Erhältlich in Ihrer Apotheke. PZN: 9230032.



Almased Tag & Nacht Creme

Die Creme besteht aus wertvollen ätherischen Ölen, Jojoba-Öl und pflanzlichem Collagen. Sie spendet Feuchtigkeit, regeneriert und baut die Haut auf. Almased Tag & Nacht Creme enthält keine Konservierungsstoffe. Ihre ätherischen Düfte entfalten eine entspannende Wirkung. Inhalt: 30 ml, PZN: 3321466.



Almased Antifaltin-Öl

Almased Antifaltin-Öl pflegt, schützt und glättet die Haut. Die Haut wirkt glatter, straffer, und die Poren werden kleiner. Kleine Warzen und Grießkörnchen können Sie extra betupfen, um den Abbau zu beschleunigen. Inhalt: 20 ml, PZN: 8820659.

Almased Vital-Tee

Almased Vital-Tee ist ein wohlschmeckender Kräutertee, der ideal die Almased-Diät unterstützt. Er enthält eine Mischung aus Weißdorn, Holunder, Majoran, Waldmeister und Sellerie. Inhalt: 100 g, PZN: 3497662.



Noch **Fragen** rund um Almased?



Alle Antworten
auf der Website:
www.almased.de

NEU



...einfach weil es funktioniert