

Almased[®]
VITALKOST

*Wenn's drauf
ankommt...*

planfigur

...einfach weil es funktioniert



Mit Rezepten zum Abnehmen



Inhalt

- 2 „Leichter“ leben, leicht gemacht...
So funktioniert die Almased-Diät
- 4 Was Almased einzigartig macht
Das Almased-Phänomen
- 6 Auch Diabetiker können mit Almased abnehmen
Worauf Sie achten müssen
- 10 Flüssigkeitsfasten mit Almased
Fasten tut dem Körper gut
- 16 **Phase 1: Start**
3-mal täglich Almased

- 18 **Phase 2: Reduktion**
2-mal täglich Almased

- 23 **Phase 3: Stabilität**
1-mal täglich Almased

- 30 **Phase 4: Leben**
1-mal täglich Almased

- 40 Wie schmeckt der Almased-Shake
Rezepte für leckere Drinks
- 50 Bewusste und gesunde Ernährung
Tipps und Rezepte
- 52 Was beim Abnehmen hilft
- 54 Kontrollieren Sie Ihr Gewicht
- 55 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 sogar gute Laune.

Doch wie funktioniert Almased?

Der Schlüssel liegt in der Aktivierung der Fettverbrennung. Während viele Diäten den Körper aushungern, den Stoffwechsel herunterfahren und auf einen energiesparenden Notmodus umschalten, versorgt die Diät mit Almased den Körper mit allem, was er braucht, und aktiviert dabei nachweislich die Fettverbrennung. Das hält die Kalorienverbrennung auf hohem Niveau. Außerdem ist Almased eine Quelle von Calcium, Vitamin C, Biotin, Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Niacin, Pantothensäure, Phosphor, Vitamin B₁₂ und Vitamin B₆, die alle zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Studien renommierter Universitäten haben erstaunliche Ergebnisse gebracht:

Martina H. aus Steinhagen hat mit Almased sehr stark abgenommen.

„ Nach drei Schwangerschaften hatte ich mit 28 Jahren ein Gewicht von 122,5 kg bei einer Größe von 162 cm. Als ich mit meinen Kindern nicht mehr wirklich toben konnte, habe ich für mich beschlossen: „Jetzt nehme ich mit Almased ab!“ Die ersten drei Tage waren nicht leicht, danach fiel es mir nicht mehr schwer. Mit Disziplin und recht viel Sport purzelten die Kilos. Heute sind es 54 Kilo weniger, die ich durch mein Leben trage...“



„Leichter“ leben, leicht gemacht...

Fett weg: Bei einer Diät mit Almased wird nur Fett abgebaut. Dabei bleiben die Muskeln voll erhalten. Der Eiweißanteil am Brennwert beträgt bei Almased fast 50%. Eiweiß trägt zur Erhaltung der Muskelmasse bei.

Kein Jo-Jo-Effekt: Weil auch die Schilddrüsenfunktion unverändert hoch bleibt – sie sinkt bei

den meisten Diäten – gibt es mit Almased nach Ende der Diät nicht den gefürchteten Jo-Jo-Effekt der schnellen Gewichtszunahme.

Insulinspiegel runter: Durch Almased sinkt der Insulinspiegel signifikant. Ein niedriger Insulinspiegel ist wichtig für eine optimal funktionierende Fettverbrennung.¹

¹ Berg A et al.: Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 10, 386-392.; Ernährungsumschau 52 (2005) Heft 8: 310-314; Deibert et al.: Int J Obesity 2004, 28:1349-1352.

Was Almased einzigartig macht

Hochwertige Rohstoffe, exaktes Mischungsverhältnis, besonderer Produktionsprozess – deshalb funktioniert Almased einfach besser.

Zum einen liegt es an den wertvollen Rohstoffen: isoflavonreiches Soja, probiotischer Joghurt und enzymreicher Honig. Zum anderen liegt es an dem besonderen Herstellungsverfahren, das die Kräfte der Natur bündelt und zur vollen Entfaltung bringt. Es kommt zu einem Synergieeffekt: die Bestandteile des einen Rohstoffs verstärken

den Nutzen der anderen Rohstoffe. Ein innovatives Lebensmittel entsteht – Almased. Der Stoffwechsel bleibt auf Hochtouren und die Fettdepots verbrennen. Und weil Ihr Körper bekommt, was er braucht, bleiben die Muskeln erhalten. Das ist wichtig, denn je mehr Muskeln vorhanden sind, umso mehr Fett wird vom Körper verbrannt.



Isoflavonreiches Soja:

Almased verwendet eine spezielle Sojaproteinqualität aus traditionellem Anbau.

Probiotischer Joghurt:

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

Enzymreicher Honig:

Er gibt Almased den wohl-tuend süßen Geschmack. Die natürlichen Enzyme im flüssigen, naturbelassenen Bienenhonig sind wichtig für den Herstellungsprozess.



Was garantiert nicht drin ist:

Almased enthält keine künstlichen Aromen, Süßstoffe und Füllstoffe. Almased ist glutenfrei und enthält keinen zugesetzten Zucker.

Außerdem:

Eine Almased-Mahlzeit verleiht Energie für 4 bis 5 Stunden – und das bei geringer Kalorienzahl und einer Vielzahl hochwertiger Zutaten.



Auch Diabetiker können mit Almased abnehmen

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

Wie wirkt Almased bei Diabetikern? Beeinflusst die Vitalkost die Biomarker beim metabolischen Syndrom? Hält die Diät ihr Versprechen, vor allem Fett, nicht aber Muskelmasse abzubauen? Antworten auf diese und andere Fragen lässt Almased seit mehr als 15 Jahren intensiv erforschen.

Schon im Jahr 2000 belegte eine Studie der Universität Freiburg die Wirkung einer Almased-Diät auf Körpergewicht und Körperbau: Den Abbau von Fett führten die Forscher zurück auf die positive Veränderung der regulierenden Variablen Insulin und Leptin.¹

2004 untersuchte ein anderes Forscherteam der Universität Freiburg die Auswirkungen der Almased-Diät auf die Körperzusammensetzung. Die Sechs-

Monats-Studie bestätigte, dass die Probanden Fett abgebaut, anders als bei vielen anderen Diäten aber die Muskelmasse erhalten hatten.²

2013 konnte am Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum Düsseldorf in einer Studie gezeigt werden, dass Personen mit Typ 2 Diabetes durch eine Diät mit Almased ihr Gewicht und auch die Blutzuckerwerte deutlich senken konnten.

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



Weltweite Almased-Studie: Die Wissenschaftler der University of Campinas (Brasilien), der University of Mysore (Indien), der London Metropolitan University, der Wake Forest University (USA) und der Universität Freiburg beim Meeting in New Jersey (USA).

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 abhän-

WICHTIG

Wenn Sie als Diabetiker eine Diät durchführen möchten, binden Sie bitte Ihren Arzt mit ein.

Bitte beachten Sie auch unsere Empfehlungen rund um eine erfolgreiche Almased Diät auf Seite 14.

¹ Using Almased in an Enriched Soy Diet for Weight Loss; Berg A et al.; German Journal of Sports Medicine 2000, 51: 39.

² Weight loss without losing muscle mass in pre-obese and obese subjects induced by a high-soy-protein diet; Deibert P et al.; International Journal of Obesity, 2004, Oct., 28 (10): 1349-52.

gig. 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 gehäuf- ter 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 und umgekehrt. Der Zwei 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. Und je mehr Gewicht man verliert, desto mehr werden die Blutzuckerwerte

Zur Einleitung einer Gewichtsabnahme



sinken. 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.

Bei Fragen zur Diät oder in Zweifelsfällen können Diabetiker 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.

Die Diabetikerin **Irina S. aus Neckartenzlingen** hat mit Almased Shakes und Rezepten ihre Wunschfigur erreicht.



” Vor 2 Monaten sagte mir mein Freund: „Der Anzug sitzt nicht so gut!“. Ich musste mir eingestehen, dass dies leider der Wahrheit entsprach. Ab diesem Moment dachte ich darüber nach, wie es mir gelingen möge, ohne zu hungern, mein Wunschgewicht zu erreichen. Doch mit meinem Diabetes gar nicht so einfach! Meine Arbeitskollegin hatte mir Almased empfohlen und ich habe mich gründlich informiert. Mit der Zeit schmolz mein Übergewicht und ich verlor etliche Kilos. Mittlerweile komme ich meinem Wunschgewicht immer näher und bin glücklich und zufrieden mit meinem „neuen“ Leben. In meinem Umfeld sprechen mich die Leute auf meinen Gewichtsverlust an und sind 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

Westdeutsches Diabetes- und Gesundheitszentrum WDGZ 

Für eine Studie, bei der Menschen mit Typ 2 Diabetes mellitus mithilfe von Almased Gewicht abbauen wollen, 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

Flüssigkeitsfasten mit Almased

Die „Fasten-Euphorie“ hilft, auf Essen zu verzichten. Dafür sorgen zwei Hormone – und Almased.

Nichts essen – und trotzdem ist die Laune prächtig: „Fasten-Euphorie“ nennt die Wissenschaft das Phänomen, das viele erleben, wenn sie während einer Fastenkur ihrem Körper radikal die feste Nahrung verweigern. Sie fühlen sich leicht und zufrieden, freuen sich über innere Ausgeglichenheit und tiefe Ruhe. Seit Jahrtausenden kennen und nutzen viele Kulturen weltweit den positiven Effekt des Fastens auf die menschliche Psyche.

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



Die Wissenschaft hat das Phänomen untersucht und zwei Ansätze für eine Erklärung gefunden. Beide haben mit Hormonausschüttungen zu tun: Zum einen führt das Hungergefühl, das mit dem Fasten einsetzt, zu vermehrter Ausschüttung des Hormons Ghrelin. Dieser Hungerbotenstoff hat aber, wie Forscher der University of Texas jetzt herausgefunden, gleichzeitig den Effekt, Angst und Depression zu vertreiben. So hat die Natur den Urzeitmenschen fit gemacht, bei Hunger mutig auf die Jagd zu gehen. Heute schlägt sich das noch in stabiler Laune nieder. Und zum anderen setzt nach rund drei Tagen Fasten eine erhöhte Produktion des Hormons Serotonin ein, das für innere Harmonie und Zufriedenheit sorgt – fertig ist die „Fasten-Euphorie“.

Mindestens so wichtig wie den Gewichtsverlust nehmen dabei die meisten Fasten-Anhänger den Aspekt der innerlichen Reinigung. Nach dem Nahrungsverzicht werden sie mit einem unbelasteten Körper und einem strahlenden Äußeren belohnt. Forscher haben

Tipp: **Meditation**

Zur gelungenen Fastenkur gehören innere Ruhe und Gelassenheit, am besten durch Meditation. Diese Technik der Selbstversenkung beeinflusst Gehirnaktivität, Muskelspannung, Blutdruck und Kreislauffunktion günstig. Wer meditiert, erreicht schnell einen entspannten Zustand. Es geht ganz einfach: Setzen Sie sich bequem, entspannen Sie sich. Mit geschlossenen Augen horchen Sie in sich hinein, achten darauf, wie Ihr Atem ruhig und gleichmäßig strömt. Nach jedem Ausatmen halten Sie kurz die Luft an und denken intensiv einen entspannenden Begriff wie „Ruhe“ oder „Schlaf“. Üben Sie so 20 Minuten pro Tag.

jetzt herausgefunden, dass während einer Fastenzeit immerhin rund fünf Prozent der geschädigten Körperzellen abgebaut und durch gesundes Zellmaterial erneuert wird. Danach sollen auch eingelagerte Giftstoffe aus den Zellen gelöst und ausgeschieden werden, der Darm wird gründlich gereinigt, das Bindegewebe entwässert, wodurch sich das Hautbild verbessert.

Doch alle gängigen Fastenkuren – egal ob nach dem Fastenpionier Buchinger, nach Mayr,

Thalasso oder Master-Cleanse – haben gravierende Nachteile: Der hungrige 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, die nicht nur für Knochen und Zähne wichtig sind. Rund eine Woche lang kann der Körper hier aus seinen Reserven schöpfen, danach leidet er Mangel.

Das Lebensmittel Almased enthält biologisch hochwertiges und durch ein patentiertes Verfahren leicht verdauliches Sojaprotein. Dadurch erfüllt Almased in idealer Weise die Anforderungen an ein eiweißergänzt Fasten.

Das klassische Fasten ist also kein Mittel zum gesunden und erfolgreichen Abnehmen. Wir betreiben Raubbau an unserer Muskulatur, den wir nach dem Fasten nicht ohne Weiteres wieder wettmachen können. Optimal abnehmen ohne Muskelverlust können wir über ein modifiziertes Flüssigkeitsfasten mit Almased-Shakes. Mit den Drinks können wir alle drei Hauptmahlzeiten

am Tag ersetzen, ohne Angst vor Nebenwirkungen haben zu müssen. Eine Übersäuerung des Körpers bleibt unter Almased ebenso aus wie die gefürchtete negative Stickstoffbilanz, die für den Verlust an Muskelmasse beim Fasten verantwortlich ist. Und vor einer verminderten Konzentrationsfähigkeit oder Leistungsfähigkeit brauchen wir uns auch nicht zu fürchten.



**Tipp:
Bewegung**

Viele meinen, dass man während des Fastens auf jede sportliche Betätigung verzichten sollte. Das Gegenteil ist der Fall: Bewegung gehört dazu. Dem Körper des Fastenden mangelt es nicht an Energie, denn er greift ja auf seine Reserven zurück, ist also nicht ohne Nahrung. Sportliche Aktivität signalisiert dem Körper, dass die Muskeln gebraucht werden. Stattdessen soll das Fett abgebaut werden. Doch nur kein falscher Ehrgeiz: Stoppen Sie, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

**Tipp:
Stimmung**

Nach wenigen Tagen fühlen sich Fastende oft schon befreit und leicht euphorisch. Der Körper hat sich auf den Nahrungsentzug eingestellt. Grund: Vom dritten Tag an sinkt die Produktion des Stresshormons Kortisol, zugleich schütten die Gehirnzellen nun das Glückshormon Serotonin aus. Leichter Sport unterstützt den belebenden Effekt, doch sollten Sie sich in der Euphorie nicht zu Übertreibungen hinreißen lassen.



Das Almased-Fasten ist der ideale Einstieg auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Keine Sorge: Mit Almased fasten Sie richtig.

Wir wissen heute eine Menge über die Wirkung und Wirkweise von Almased. Mit seinen Bestandteilen Soja und Joghurt verfügt Almased zunächst einmal über Eiweißlieferanten, die gut aufgenommen werden können und die Muskelmasse stabil halten, ohne die Stickstoffausscheidung zu strapazieren. Zudem werden über eine speziell für die Almased-Produktion ausgesuchte Honigsorte auch Kohlenhydrate in ausreichender und vor allem nur verzögert freigegebener

Konzentration angeboten. Neben diesen Makronährstoffen gibt es aber in Almased noch eine Fülle an nachgewiesenen Mikronährstoffen, die für die positive Stoffwechselwirkung verantwortlich sind. Hierzu zählen biologisch aktive Peptide und sekundäre Pflanzenstoffe wie Isoflavone. Über diese wird die Verbrennung der körpereigenen Fette verbessert und die Speicherung von Fetten reduziert. Vorteile, die besonders für ein erfolgreiches Abnehmen von Bedeutung sind.

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 Gesamtlüssigkeitsmenge 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

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 und Crème fraîche 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

Empfehlenswerte Getränke.

Neben mineralreichem Wasser eignen sich:

- Kräuter-, Früchtetee (ohne Zucker und Süßstoffe)
- Frisch zubereitete Gemüsebrühe (Rezept s. Seite 17)
- Nach Wunsch 2-3 Tassen Kaffee (mit wenig Milch, ohne Zucker und Süßstoffe)

Über den Tag verteilt erreichen Sie so insgesamt 2-3 Liter.

Phase 1:

Die Startphase

In der Startphase wird die Fettverbrennung aktiviert. Drei Mahlzeiten werden durch Almased ersetzt.



An diesen Tagen nimmt man neben 2 bis 3 Liter kalorienarmen Getränken ausschließlich drei Almased-Mahlzeiten zu sich. So wird Ihr Körper optimal auf die Stoffwechsellumstellung vorbereitet. Es ist wichtig, dass in der Startphase ausschließlich flüssige Nahrung aufgenommen wird. Eine hohe Gewichtsabnahme zu Beginn einer Diät ist für den langfristigen Erfolg entscheidend. Wer in den ersten Tagen zwischendurch Hunger bekommt, kann eine zusätzliche Almased-Mahlzeit

im Abstand von 4 Stunden zu sich nehmen. Zehn Minuten nach dem Trinken setzt die Sättigung ein.

DOSIERUNG

Ihre persönliche Menge richtet sich nach Ihrer Körpergröße pro Mahlzeit. Ein gehäufter Esslöffel Almased entspricht ca. 10 g. Lösen Sie Almased je nach Pulvermenge in 200 bis max. 300 ml Wasser, fettarmer Milch oder Buttermilch auf. Falls Sie sich für eine fettarme Flüssigkeit entscheiden, bitte nur bis zu 200 ml davon verwenden und bei Bedarf den Rest mit Wasser auffüllen.

Körpergröße	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)			
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)



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. Es können auch andere frische oder tiefgekühlte Gemüsesorten verwendet werden.

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 / Tasse enthält:

20 kcal / 2 g E, 0 g F, 0 g KH, 0 BE, 0 g BS

Abkürzungen in den Rezepten:

E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate, BE = Broteinheiten, BS = Ballaststoffe

FRÜHSTÜCK, MITTAG, ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased*
- 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ZWISCHENDURCH

2 - 3 Tassen Gemüsebrühe

* persönliche Dosierung siehe Tabelle S. 16

Phase 2:

Die Reduktionsphase

In der Reduktionsphase wird Fett verbrannt. Zwei Almased-Shakes morgens und abends und eine Mahlzeit am Mittag sind optimal.



Sie führt zu einer gesunden, stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt. Das Ersetzen von 2 der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch Almased trägt zu Gewichtsabnahme bei.

Der Verzehr von Obst spielt im Diätplan eine untergeordnete Rolle, da recht viel Fruchtzucker enthalten ist. Obst kann eingebunden als Nachtisch der Mittagsmahlzeit moderat verzehrt werden.

Die Rezepte für die Hauptmahlzeit sind kohlenhydratarm, so dass der Fettabbau ungehindert ablaufen kann. Falls ein Abendessen besser in den Tagesablauf passt als ein Mittagessen, können Sie diese auch austauschen: Dann nehmen Sie mittags die Almased-Mahlzeit ein und essen

abends warm. Da besonders am Abend eine geringe Kohlenhydratzufuhr wichtig ist, beschleunigt der Verzicht auf die kohlenhydrathaltigen Beilagen (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln) die Gewichtsreduktion. Dies gilt generell in allen Phasen für die Abendmahlzeiten. Die am Mittag aufgenommenen Kohlenhydrate werden durch die körperliche Aktivität im Laufe des Tages schneller abgebaut.

Zwischenmahlzeiten bitte generell meiden. Das verbessert die Fettverbrennung noch einmal deutlich.

WUNSCHGEWICHT

Die Reduktionsphase kann auch bis zum Erreichen des Wunschgewichtes ausgedehnt werden.

Wichtig ist, dass die Nahrung alle essenziellen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält.



Bunter Gemüseauflauf



Zutaten (für 2 Personen):

350 g Karotten, 300 g Kohlrabi, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Rapsöl, 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Erbsen (TK-Ware oder Dose), 3 Eier, 250 ml Milch (1,5 % Fett), Paprikapulver edelsüß, schwarzer Pfeffer, Salz, Muskatnuss, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, 50 g Parmesan

Zubereitung: Karotten und Kohlrabi reinigen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel reinigen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebel darin glasig dünsten, Gemüse und Erbsen zugeben, ebenfalls kurz andünsten, Gemüsebrühe angießen. Den Topf schließen und alles ca. 10 Minuten garen. Die Eier mit der Milch und allen Gewürzen verquirlen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen. Die Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Schnittlauch schneiden. Die Kräuter zur Eiermilch geben. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das gedünstete Gemüse in eine Auflaufform geben, die Eiermilch darübergießen. Im Backofen bei 190 °C (Umluft 170 °C) für 20 Minuten stocken lassen. Den Parmesan reiben und auf den Auflauf geben. Weitere 5 Minuten im Ofen überbacken.

1 Portion enthält ca. 450 kcal;
33 g E; 19 g F; 13 g KH; 1 BE; 12 g BS



FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
 - 5 EL Almased*
 - 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
- ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion „Bunter Gemüseauflauf“

ABEND

genau wie das Frühstück

* persönliche Dosierung
siehe Tabelle S. 16



Gemüse Couscous



Zutaten (für 2 Personen):

125 g Couscous (Instant), 250 ml Gemüsebrühe, 2 cm Ingwer, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g rote Paprikaschote, 100 g grüne Paprikaschote, 200 g Zucchini, 1 EL Rapsöl, 100 ml Gemüsebrühe, 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 2 EL Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Msp. gem. Chili, 1 EL gehackte frische Minze, 1 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 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 enthält 315 kcal;
15 g E; 10 g F; 25 g KH; 2,5 BE; 10 g BS



FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almasked*
- 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion „Gemüse-couscous“

ABEND

genau wie das Frühstück

* persönliche Dosierung
siehe Tabelle S. 16



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

Zubereitung: Die Kräuter waschen, mit Küchentuch 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 Schalotte 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.

1 Portion enthält 320 kcal;
19 g E; 24 g F; 4 g KH; 0,5 BE; 2 g BS



FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almasked*
- 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion „Kräuteromelett mit Ziegenkäse“

ABEND

genau wie das Frühstück



Vegetarische Frikadellen



Zutaten (für 2 Personen):

75 g Couscous, 150 ml Gemüsebrühe, 60 g Magerquark, 1 kleines Ei, 1,5 EL Kichererbsenmehl, Pfeffer und Salz, ½ TL Curry, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Karotte, 1 Stange Bleichsellerie, 1 kleine Zucchini, ½ Bund Schnittlauch, 1 EL Rapsöl, 2 Frühlingszwiebeln, 400 g Austernpilze, 1 EL Rapsöl

Zubereitung: Gemüsebrühe erhitzen und Couscous darin quellen lassen. Abkühlen lassen. Den Quark mit dem Ei, (Kichererbsen-) Mehl, Gewürzen verrühren. Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem gequollenen Couscous unter den Quark rühren. Aus der Masse Frikadellen formen und in dem heißen Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. In dem Öl anbraten. Die Austernpilze zerteilen, putzen und für ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Austernpilze auf 2 Teller geben, Frikadellen obenauf legen und servieren.

1 Portion enthält 375 kcal;
27 g E; 14 g F; 24 g KH; 2 BE; 9 g BS



FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
 - 5 EL Almased*
 - 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
- ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion „Vegetarische Frikadellen“

ABEND

genau wie das Frühstück

* persönliche Dosierung
siehe Tabelle S. 16

Phase 3:

Die Stabilitätsphase

Diese Phase hilft Ihnen das neue Gewicht zu sichern. Ein Almased-Shake abends und zwei Mahlzeiten.



Sie hilft dem Körper, zusätzlich sein neues Gewicht dauerhaft zu halten und langsam weiter Gewicht zu reduzieren, ohne Jo-Jo-Effekt.

Es wird nur noch eine Mahlzeit am Tag durch Almased ersetzt. Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch Almased trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Diese Phase

dient dazu, den Stoffwechsel auf dem Niveau der aktivierten Fettverbrennung zu stabilisieren. Daher werden eine Almased-Mahlzeit beibehalten und zwei Hauptmahlzeiten eingenommen.

Auch hier können Sie wieder tauschen und eine Frühstücksvariante der Lebensphase auswählen. Diese Phase kann je nach Gewichtswunsch bis etwa 18 Wochen dauern.

IHRE VITALITÄT

Almased steigert Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft des Körpers.

Frischer in den Tag Almased enthält wichtige essenzielle Nährstoffe, Erholung im Schlaf.

Immunsystem stärken Almased enthält Vitamin B₁₂, B₆, C, D, A, Zink, Kupfer und Eisen, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

Leistungsfähiger Almased sorgt für Vitalität und Energie, sodass Sie sich gern bewegen und energiegeladener an die täglichen Aufgaben gehen.





Heidelbeer-Cremespeise mit Beerspieß



Zutaten (für 2 Personen):

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

Zubereitung:

Die Sojamilch mit dem Seidentofu, Zitronensaft und Honig verrühren. Die Beerenfrüchte 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 enthält 161 kcal;
13 g E; 5 g F; 14 g KH; 1,2 BE; 6 g BS



FRÜHSTÜCK

1 Portion „Heidelbeer-Cremespeise mit Beerspieß“

MITTAG

1 Portion „Minestrone mit Fleischklößchen“ (siehe rechte Seite)

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
 - 5 EL Almased*
 - 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
- ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

* persönliche Dosierung
siehe Tabelle S. 16

Minestrone mit Fleischklößchen



Zutaten (für 2 Personen):

Für die Suppe:

1 große Karotte, 2 Stangen Bleichsellerie, 100 g Petersilienwurzel, 100 g Topinambur, 100 g Hokkaido-Kürbis, 100 g Kartoffeln, 2 Tomaten, 2 EL Rapsöl, 350 ml Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, Salz, 1 ½ EL Kräuter

Für die Fleischklößchen:

¼ Liter Gemüsebrühe, 100 g Putenbrust, 1 EL Wasser, Pfeffer, Salz, ¼ Bund Schnittlauch, 1 EL Basilikum und Thymian

Zubereitung:

Die Putenbrust während der Zeit der Vorbereitungen in einen Gefrierbeutel ins Gefrierfach legen. Für die Suppe das Gemüse waschen und putzen. Karotten, Petersilienwurzel und Topinambur schälen und mit dem ungeschälten Kürbis in gleich große Würfel schneiden. Bleichsellerie in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, schälen, ach-

teln und die Kerne entfernen. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin rundherum andünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen lassen. Die Gewürze zugeben, den Deckel schließen und ca. 5–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die frischen Kräuter der Saison waschen, trocken tupfen, hacken. Für die Herstellung der Klößchen die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Putenbrust mit einem Pürierstab zusammen mit dem Esslöffel Wasser pürieren. Die Kräuter waschen und ein wenig trocken schütteln, sehr fein hacken und zu der Putenfarce geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen, in die Gemüsebrühe geben und 4 Minuten gar ziehen lassen. Die Minestrone auf 2 Teller portionieren, Fleischklößchen zugeben, mit den Saisonkräutern bestreuen und servieren.

1 Portion enthält 320 kcal; 21 g E;
17 g F; 12 g KH; 1 BE; 20 g BS





Schinkenomelette



Zutaten (für 2 Personen):

4 Eier (Größe M), 2 Scheiben gekochter Schinken (60 g), 2 EL Rapsöl, 2 Tomaten (100 g), Salz, Pfeffer, Chilipulver, 4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot

Zubereitung:

Den gekochten Schinken in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier schaumig schlagen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack würzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Schinken und die Tomaten leicht andünsten. Anschließend mit der Eiermasse übergießen und stocken lassen. Dazu reichen Sie zwei Scheiben Vollkorn-Knäckebrot.

1 Portion enthält 370 kcal;
22 g E; 24 g F; 16 g KH; 1,3 BE; 4 g BS



FRÜHSTÜCK

1 Portion
„Schinkenomelette“

MITTAG

1 Portion „Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch“ (siehe rechte Seite)

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased*
- 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

* persönliche Dosierung
siehe Tabelle S. 16

Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch



Zutaten (für 2 Personen):

300 g Spargel (weiß), 300 g Spargel (grün), 200 g Kirschtomaten, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 20 g Pinienkerne, 60 g Bündner Fleisch, 30 g Parmesan, 2 Scheiben Vollkorntoast

Zubereitung: Den Spargel waschen, den weißen Spargel komplett, den grünen nur im unteren Drittel schälen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, zunächst den weißen Spargel ca. 5 Minuten braten. Dann den grünen Spargel zugeben und alles

zusammen für weitere ca. 5 Minuten vorsichtig weiterbraten. Zum Schluss die Kirschtomaten zugeben und ca. 5 Minuten braten, bis sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett kurz rösten. Die Spargel-Kirschtomaten-Pfanne auf vorgewärmten Tellern anrichten, das Bündner Fleisch darauf anrichten, die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen, den Parmesankäse in dünnen Scheiben darüberhobeln. Den Toast dazu reichen.
1 Portion enthält 400 kcal; 22 g E; 20 g F; 14 g KH; 1,2 BE; 7 g BS





Sandwich mit Schinken und Käse



Zutaten (für 2 Personen):

2 Vollkornbrötchen, 40 g Frischkäse 10 %, 2 Scheiben Gouda 30 %, 2 TL Sonnenblumenkerne (10 g), 4 Scheiben roher Schinken (leichter Genuss), 8 Scheiben Salatgurke mit Schale, 4 Blätter Eichblattsalat

Zubereitung:

Die frische Vollkornbrötchen halbieren und mit dem Frischkäse bestreichen. Den Schinken als erste Schicht auflegen. Die Gurkenscheiben waschen und als nächste Schicht verwenden. Die gewaschenen Salatblätter folgen. Nun die Sonnenblumenkerne aufstreuen. Als letzte Schicht schließt der Käse ab.

1 Portion enthält 332 kcal;
19 g E; 16 g F; 28 g KH; 2,3 BE; 5 g BS



FRÜHSTÜCK

1 Portion „Sandwich mit Schinken und Käse“

MITTAG

1 Portion „Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl“ (siehe rechte Seite)

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
 - 5 EL Almased*
 - 2 TL Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl
- ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

* persönliche Dosierung
siehe Tabelle S. 16

Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl



Zutaten (für 2 Personen):

1 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, her-

ausnehmen, 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 Frühlingzwiebeln 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 enthält 415 kcal; 34 g E; 25 g F; 10 g KH; 0 BE; 7 g BS



Phase 4:

Die „Lebensphase“

In der „Lebensphase“ halten Sie Ihren Stoffwechsel auch außerhalb der Diät mit Almased aktiv. Drei Mahlzeiten und zusätzlich ein Almased-Shake.



Sie werden spüren, dass Sie sich gern bewegen und energiegeladener an Ihre Aufgaben gehen. Auch Haut, Haare und Nägel werden es Ihnen danken. Almased ist eine Portion Lebensqualität, auf die Sie nicht verzichten sollten. Almased gibt Ihnen viele wichtige essenzielle Nährstoffe. So kann Almased ein

Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein. Es gibt täglich drei Mahlzeiten nach Plan. Auf Zwischenmahlzeiten wird verzichtet. Almased sollte zur Aktivierung der Fettverbrennung weiterhin mit 50 Gramm pro Tag zusätzlich eingesetzt werden – keine Angst: Von den Extra-Kalorien des Vitalpulvers nimmt niemand zu. Denn

SPORTLER

Alle Sportler, die Almased als Protein-Ergänzung nutzen möchten, um gezielt Muskelmasse aufzubauen oder ihre Ausdauerleistung zu verbessern, integrieren zusätzlich zur Nahrung 50 g Almased. Verteilt auf zwei Portionen vor und nach dem Training oder als Einzelportion nach dem Training.

Je nach Trainingsintensität kann die Almased-Menge zur Verbesserung der Energie-, Eiweiß- und Kohlenhydratzufuhr auf bis zu 100 g erhöht und/oder durch weitere Kohlenhydrate und/oder Milchprodukte ergänzt werden.



durch den Almased-Effekt reguliert sich der Appetit automatisch wieder auf ein gesundes Niveau. In den täglichen Speiseplan kann man Almased beispielsweise zum Frühstück im Müsli einbauen. Viele teilen auch die Portion und mixen sich morgens und abends ein kleines Glas. So bringt man morgens den Stoffwechsel in Schwung und regt ihn abends noch einmal für den nächtlichen Fettabbau an.

In der Lebensphase können Mittag- und Abendessen wieder gegeneinander ausgetauscht werden. Zu beachten ist dabei, dass die berechneten Mittagessen etwas mehr Kohlenhydrate als die Abendessen liefern.

Die Reihenfolge der Rezepte in der „planfigur“ muss nicht eingehalten werden. Sie können diese nach Lust und Appetit austauschen. Rund 230 Kilokalorien (kcal)

enthalten die Almased-Shakes bei der Zubereitung mit 50 g Almased, Wasser und 2 TL Öl. Sie liefern ca. 1 BE. Bei der Zubereitung mit 200 ml Buttermilch oder fettarmer Milch und 2 TL Öl beträgt der Energiegehalt jeweils 320 kcal, entsprechend ca. 2 BE. BE ist die Abkürzung für Broteinheit. Eine Broteinheit entspricht 12 g Kohlenhydraten. Bei allen Mahlzeiten ist die BE-Menge angegeben, sodass kohlenhydratarmer Gerichte schnell zu erkennen sind. Die Suppen liefern 60 bis 80 kcal pro Teller, die Frühstücksvorschläge sowie die Gerichte 400 bis 450 kcal, sodass sich eine tägliche Energiezufuhr von rund 1300 kcal ergibt. Die Suppen enthalten nur wenige Kohlenhydrate aus Gemüse, die nicht als BE angerechnet werden müssen.

Natürlich sind alle Rezepte auch für Diabetiker geeignet.



Chili con Carne mit Reishütchen



FRÜHSTÜCK

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 60 g geräucherter Lachs
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas
- einige Gurkenscheiben
- Dill, Salz
- 1 Becher fettarmer Joghurt (150 g) mit
- 1 geraspeltem Apfel
- und 3 EL Almased

4 BE

MITTAG

1 Portion „Chili con Carne mit Reishütchen“

ABEND

1 Portion „Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip“ (s. rechte Seite)

Zutaten (für 2 Personen):

80 g Naturreis, 240 ml Gemüsebrühe, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb), 2 Chilischoten (rot, grün), 160 g Rinderhackfleisch, 1 EL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 100 ml Fleischbrühe, 160 g Tomaten (Dose), 120 g Kidneybohnen (Dose), 1 kleine Dose 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 Fleischbrühe 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 enthält 475 kcal;
35 g E; 18 g F; 26 g KH; 2,2 BE; 14 g BS

Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip



Zutaten (für 2 Personen):

1 EL Rosmarinnadeln, ½ Bund Oregano, 3 EL Rapsöl, 200 g kleine Kartoffeln (Drillinge, vorwiegend festkochend), 1 große Karotte, 1 Aubergine, 1 Zucchini (mittelgroß), 1 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. Oreganoblättchen und Rosmarinnadeln 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 enthält 450 kcal; 23 g E;
21 g F; 18 g KH; 1,5 BE; 12 g BS





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, 40 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 enthält 350 kcal;
20 g E; 14 g F; 29 g KH; 2,5 BE; 8 g BS



FRÜHSTÜCK

Müсли mit Leinsamen und Weizenkleie:

- 150 g Joghurt (1,5 %)
- 1 EL Magerquark (30 g)
- 1 EL Walnussöl
- 50 g Almased
- 1 TL Leinsamen (geschrotet)
- 1 TL Weizenkleie
- 1 TL Flokkenmischung (ungezuckert) oder Müсли (ungezuckert)

2,25 BE

MITTAG

1 Portion „Risotto“

ABEND

1 Portion „Salat mit gebratenem Schafskäse“ (s. rechte Seite)

Salat mit gebratenem Schafskäse



Zutaten (für 2 Personen):

Für den Salat:

1 kleiner Eisbergsalat, 1 Bauerngurke, 1 rote Paprikaschote, 1 gelbe Paprikaschote, 75 g braune Champignons, 10 Oliven, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 4 Stiele glatte Petersilie, ½ Bund Schnittlauch, 150 g Schafskäse (fettreduziert), 20 Kirschtomaten, 1 EL Öl

Für das Dressing:

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 enthält 430 kcal; 19 g E; 30 g F; 6 g KH; 0,5 BE; 10 g BS





Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch



Zutaten (für 2 Personen):

100 g Vollkornnudeln, 1 gelbe Paprikaschote, 1 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 enthält 485 kcal;
3 g E; 22 g F; 27 g KH; 2,3 BE; 3 g BS



FRÜHSTÜCK

- 1 Scheibe Bauernbrot
- 1 Scheibe gekochter Schinken
- 1 Spiegelei
- 1 Tomate
- 1 Glas Buttermilch mit
- 3 EL Almased

4 BE

MITTAG

1 Portion „Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch“

ABEND

1 Portion „Kürbis-Curry-Suppe mit Schmetterlings-Garnelen“
(s. rechte Seite)

Kürbis-Curry-Suppe mit Schmetterlings-Garnelen



Zutaten (für 2 Personen):

Für die Suppe:

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

Für die Einlage:

6 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. Knoblauch schälen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chilischote darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zur Suppe alle anderen Zutaten 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 vorgewärmte Suppenteller füllen, die Garnelen etwas abtropfen lassen und dekorativ in die Mitte des Tellers legen.

1 Portion enthält 280 kcal; 19 g E;
14 g F; 5 g KH; 0,4 BE; 5 g BS





Oliven-Hähnchenschnitzel auf Blattspinat



Zutaten (für 2 Personen):

1 Zwiebel, 1 TL Rapsöl, 500 g Blattspinat (tiefgefroren), Muskat, Pfeffer, Salz, 2 Knoblauchzehen, je 6 grüne und schwarze Oliven ohne Stein, 3 getrocknete Tomaten, 1 EL Olivenöl, 360 g Hähnchenschnitzel, 1 TL Rapsöl, 100 ml Geflügelbrühe

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und würfeln, in dem Öl glasig dünsten. Den Spinat und die Gewürze zugeben. Den Deckel schließen und den Spinat auf diese Weise vorsichtig auftauen und garen. Ab und zu umrühren. Knoblauch schälen und zusammen mit den Oliven, getrockneten Tomaten und Öl mit dem Pürierstab grob zerkleinern. Eine Pfanne mit etwas Rapsöl einpinseln, erhitzen und die Hähnchenschnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Mit der Geflügelbrühe angießen, die Oliven-Tomaten-Paste einrühren. Für ca. 5 Minuten die Hähnchenschnitzel darin ziehen lassen. Den Spinat noch einmal abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Hähnchenschnitzel darauflegen und die Oliven-Tomaten-Paste rundherum träufeln.

1 Portion enthält 370 kcal;
47 g E; 16 g F; 2 g KH; 0,2 BE; 7 g BS



FRÜHSTÜCK

Herbstmüsli:

- 3 EL Fruchtmüsli
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 100 g Weintrauben
- 1 Becher fettarmer Joghurt (150 g) mit
- 3 EL Almased

4,5 BE

MITTAG

1 Portion „Orientalisches Linsengemüse“ (s. rechte Seite)

ABEND

1 Portion „Oliven-Hähnchenschnitzel auf Blattspinat“

Orientalisches Linsengemüse



Zutaten (für 2 Personen):

80 g rote Linsen, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 160–200 ml Gemüsebrühe, 600 g frisches Gemüse (z. B. Zucchini, Lauch, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Sellerie), 2 Knoblauchzehen (klein geschnitten), 1 EL Rapsöl, 1 TL Curry, je 1 Prise Kurkuma, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander, 200 ml Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer, 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), 2 EL Sauerrahm (10 % Fett), Salz, 2 cm Ingwer, 2 Stiele Zitronenmelisse, ½ Bund Blatt Petersilie

Zubereitung: Die Zwiebel schälen und fein schneiden, in dem Öl leicht glasig dünsten, die Linsen verlesen und dazugeben. Alles vermengen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Sobald die Linsen gar sind, abgießen und den Sud (falls noch vorhanden) auffangen. Das

Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Curry zugeben und kurz anbraten, das Gemüse zugeben und anbraten. Knoblauch schälen, würfeln und zufügen, mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles kurz dünsten. Wenn nötig, mit etwas Salz abschmecken. Für die Sauce Joghurt und Sauerrahm verrühren, salzen. Ingwer schälen und pressen oder fein schneiden und unterrühren. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Nun die Linsen mit der Gemüsemischung vorsichtig vermengen, auf 2 Teller verteilen und servieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken und über das Linsengemüse streuen. Die Joghurt-Ingwer-Sauce dazu reichen.

1 Portion enthält 365 kcal; 19 g E;
14 g F; 18 g KH; 1,5 BE; 15 g BS



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 eigenen Almased-Shake zubereiten kann. Das bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten. Ob süß,

pikant, fruchtig, scharf, würzig oder schokoladig, je nach Geschmack lässt sich ein „eigener“ Shake zubereiten. So entsteht noch mehr Gaumenfreude und Abwechslung in Ihrer Almased Diät. Eine kleine Auswahl an Shake-Rezeptvorschlägen finden Sie auf den folgenden Seiten. Beachten Sie auch hier, die genaue Dosierung der Almasedmenge entsprechend der Körpergröße (siehe Tabelle S. 16) und passen Sie diese an.

**Lieulich, fruchtig,
scharf, feurig – und
immer neu!**



Almased-Tomatencocktail

Zutaten: 200 ml Tomatensaft ohne Zuckerzusatz, 50 g Almased, ½ TL Zitronensaft, ¼ TL Paprikapulver edelsüß, 1 Msp. Cayennepfeffer, etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben 2-5 Spritzer Tabasco, 1 EL kalt gepresstes natives Olivenöl

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig schütteln oder mit einem Schneebesen kräftig durchrühren. In ein Glas geben, mit Basilikumblätchen garnieren und genießen.



321 kcal
BE: 1,75 | E: 28 g
F: 13 g | KH: 21 g

Abkürzungen:
BE = Broteinheit
E = Eiweiß; F = Fett
KH = Kohlenhydraten



Almased mit 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.

390 kcal | BE: 2
E: 38 g | F: 15 g | KH: 24 g

Almased mit Gemüsesaft

Zutaten: 150 ml Wasser, 75 ml Gemüse- oder 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.

300 kcal | BE: 1,5
E: 27 g | F: 13 g | KH: 18 g



Almased mit 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.

360 kcal
BE: 1,9 | E: 32 g
F: 15 g | KH: 23 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.

365 kcal | BE: 2
E: 33 g | F: 13 g | KH: 24 g



Coco-Cocktail

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.

367 kcal | BE: 1,75
E: 30 g | F: 18 g | KH: 21 g

...schmeckt spitzenuwäbig



Almased-Cocktail mit Schokolade

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 Schokoraspseln bestreuen.

408 kcal
BE: 2,25 | E: 35 g
F: 18 g | KH: 27 g





Eine erdige Variante

Zutaten: 100 g Champignons, 100 ml Milch (1,5 %), 100 ml Mineralwasser, 1 TL gehackte Kräuter, 1 EL Rapsöl, 50 g Almased

Zubereitung: Champignons waschen und grob zerkleinern, mit den gewaschenen Kräutern pürieren. Milch und Mineralwasser zugeben und weiter mixen. Almased und Öl unterrühren. In ein Glas füllen und mit gehackten Kräutern verzieren.

380 kcal | BE: 1,9
E: 36 g | F: 16 g | KH: 23 g

Eine nussige Variante

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

Zubereitung: Milch, Almased, Walnüsse (alternativ Mandeln oder Erdnüsse) und Walnussöl im Mixer rühren – fertig!

Für Feurige: eine kleine Menge Chili dazu.

403 kcal | BE: 2,2
E: 35 g | F: 17 g | KH: 26 g



Buttermilch-Flip

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

Zubereitung: Mit einer Messerspitze Zimt oder etwas Zitronensaft würzen.

362 kcal | BE: 2
E: 34 g | F: 14 g | KH: 24 g



Almased mit Vanille

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

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

382 kcal | BE: 2,1
E: 33 g | F: 16 g | KH: 25 g



Almased mit Paprika und Chili

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

Zubereitung: Paprika pürieren,
mit Joghurt und Milch 50:50
mischen und mit Chili, Pfeffer und
Salz abschmecken. Nach Belie-
ben mit italienischen Kräutern
würzen.

411 kcal | BE: 2,1
E: 35 g | F: 17 g | KH: 25 g



Almased mit Limette

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 aus-
gepressten Limette und Almased
anrühren, schnell trinken, da die
Säure die Milch gerinnen lässt.

395 kcal
BE: 2,2 | E: 34 g
F: 16 g | KH: 26 g



Bewusste und gesunde Ernährung

Hier einige nützliche Tipps und leckere Rezepte, die helfen, das Hochgefühl langfristig zu erhalten.

Wer nach einer Diät einfach wieder in den alten Trott verfällt und seine ungesunden Gewohnheiten wieder aufnimmt, spürt bald nichts mehr vom gesundheitlichen Effekt, der Vitalität und Energie.

Zu empfehlen sind feste Zeiten der Entspannung und auch Bewegung in den Tagesablauf mit einzuplanen. Die Mahlzeiten sollten bewusst, nährstoffreich und in Ruhe eingenommen werden. Wer dabei

auf ausgewogene Kost achtet, mit Zucker und Fett haushält, macht alles richtig. Almased kann hierbei ein fester Bestandteil einer vollwertigen Ernährung sein.

Während der Diät sollte sich das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung weiter entwickelt haben – zur Orientierung dafür sind die Rezeptvorschläge von uns weiterhin sehr gut geeignet. Vorschläge für eine Nahrungsergänzung mit Almased finden Sie hier.

Almased-Müsli-Mix

Zutaten (für 1 Person):

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

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

410 kcal | BE: 2,6
E: 34 g | F: 16 g | KH: 31 g



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

Tipp: Der Quark schmeckt am besten wenn er einige Stunden im Kühlschrank gezogen hat oder erst am nächsten Tag verspeist wird. Auch lecker als Brotaufstrich.

414 kcal | BE: 1,8
E: 43 g | F: 16 g | KH: 22 g

Um das erzielte Gewicht zu halten, muss die mit der Nahrung zugeführte Kalorienmenge an den persönlichen Bedarf angepasst sein. Gewichtszunahme erfolgt, wenn die mit der Nahrung zugeführte Kalorien den täglichen Bedarf übersteigt. Allerdings soll für eine optima-

le Nährstoffzufuhr nicht nur auf die Kalorien geschaut werden, sondern die Auswahl der Nahrungsmittel ist so zu treffen, dass der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt wird und die Energiemenge liefert, die der Körper entsprechend dem persönlichen Bedarf benötigt.

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 miteinander verrühren. Almased gut mit dem Schneebesen unterrühren. Die gewaschenen und zerkleinerten Früchte unterheben.

400 kcal | BE: 2,25
E: 34 g | F: 16 g | KH: 27 g



Noch **Fragen** rund um Almased?



Alle Antworten
auf der Website:
www.almased.de



...einfach weil es funktioniert

Jetzt neu: Almased im 10er-Portionspack

Ein kurzer Business-Trip, ein Wochenendausflug mit leichtem Gepäck – da wirkt die Almased-Dose schon einmal recht sperrig. Für derlei Anlässe – und natürlich auch für den Ersatz der Mittagsmahlzeit in der Bürokantine – gibt es jetzt Almased in praktischen Portionsbeuteln (PZN: 07115605).



Praktisch: Der Almased-Shaker

Geschüttelt, nicht gerührt: Mit dem Almased-Shaker mixen Sie Almased im Handumdrehen! Den Shaker gibt's in der Apotheke (PZN: 9230032).



Gratis downloaden oder bestellen: Das Planfigur-Heft

Abnehmen leicht gemacht: Das 14-Tage-Programm mit leckeren Rezepten gibt es kostenlos in Ihrer Apotheke oder zum Anfordern/Download auf der Website: www.almased.de/downloads-apps

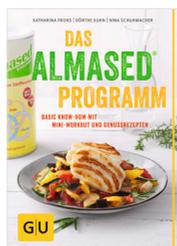


planfigur

Ihr Fahrplan zur Schlankheit mit detaillierten Rezepten für jeden einzelnen Tag. Dazu leckere und abwechslungsreiche Shake-Rezepte.

Das Almased-Programm

Abnehmen ohne Hunger und schlechte Laune? Das Almased-Konzept macht's möglich! Leckerleichte Rezepte und Mini-Workouts unterstützen dabei, das individuelle Wunschgewicht zu erreichen.



Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons, **Das Almased-Programm**, Basic Know-How mit Mini-Workouts und Genussrezepten, € 19,99 [D], Gräfe & Unzer Verlag, ISBN 9783833848254

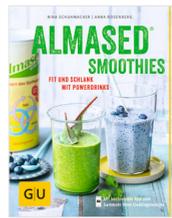
Kraft der Natur: Almased-Vital-Tee

Almased-Vital-Tee (PZN: 3497662) ist ein wohlschmeckender Kräutertee, der ideal die Almased-Diät unterstützt. Er enthält Weißdorn, Holunder, Majoran, Waldmeister und Sellerie, die in der Mischung eine wohltuende Wirkung entfalten. Die Wirkstoffe stärken den Magen und fördern die Verdauung. Eine Packung enthält 100 g.



Almased-Smoothies

Zwicken Sie ein paar Kilos zuviel? Oder kämpfen Sie schon länger gegen Ihr Übergewicht? Diäten fürchten Sie als zu zeitaufwendig? Dann sind diese Smoothies Ihre Lösung.



Nina Schuhmacher, Anna Rosenberg, **Almased-Smoothies**, Fit und schlank mit Powerdrinks, € 14,99 [D], Gräfe & Unzer Verlag, ISBN 9783833848933

Bitte beachten Sie:

Almased ist ein Naturprodukt, daher sind Schwankungen in Geschmack, Körnung und Farbe ein besonderes Merkmal der Einzigartigkeit dieser Rezeptur. Dies sollte Sie keinesfalls beunruhigen.

Allergiker sollten vor dem Beginn der Diät Ihren Arzt befragen.

Haben Sie weitere Fragen? Wir helfen Ihnen gern.

Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 8 bis 18 Uhr, Freitag von 8 bis 17 Uhr unter der **kostenfreien Beratungs-Hotline 0800 2466 7526**

oder schreiben Sie an: Almased Wellness GmbH, Postfach 1220, 29550 Bienenbüttel



Alle Informationen finden Sie auch unter www.almased.de



* A. Bengel et al.: Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 10, 386-392; A. Bengel et al.: Ernährungsumschau 52 (2005) Heft 8, 310-314; Diebert et al.: Int J Obesity 2004, 28: 1349-1352.



Die Almased®-Diät... ...einfach weil sie funktioniert!

Je länger und je mehr Übergewicht man hat, umso schwerer ist es abzunehmen. Die meisten Diäten setzen ausschließlich auf Kalorienreduktion und reduzieren das körperliche und seelische Wohlfühl. **Anders ist das bei der Almased-Diät.**

Mit der Unterstützung von Almased **nehmen Sie bei Ihrer Diät nicht nur mehr ab** als mit einer Diät ohne Almased, sondern fühlen sich auch **gleichzeitig fit und vital**. Der Almased-Diät-Effekt: Die höhere Fettverbrennung. Das hört sich unglaublich an, doch der überlegene Erfolg der Almased-Diät wurde jetzt wissenschaftlich bestätigt.



Das Besondere der Almased®-Diät

Der Erfolg der Almased-Diät ist wissenschaftlich bewiesen

In einer ernährungswissenschaftlichen Studie der Universität Freiburg wurden verschiedene Diätmethoden miteinander verglichen. Die Almased-Diät erwies sich als mit Abstand am wirkungsvollsten.

Nachgewiesen ist ebenfalls, dass die Almased-Diät die Produktion der Hormone Leptin (das Schlankheitshormon), Cortisol (das Stresshormon) und Insulin (das Masthormon) günstig beeinflusst. Diese Hormone spielen u. a. eine wichtige Rolle bei der Sättigungssteuerung des Gehirns und bei der Fettverbrennung.*

Gegen den Jo-Jo-Effekt

Nach einer Diät schnell das Gewicht oft wieder hoch, weil der Stoffwechsel sich nicht sofort wieder auf „Normalbetrieb“ umstellen kann. Um diesen gefürchteten Jo-Jo-Effekt zu verhindern, muss man den Körper überlisten und dafür sorgen, dass er trotz verminderter Kalorienzufuhr den Stoffwechsel voll aufrechterhält. In diesem Zusammen-

hang ist es wichtig, dass die Schilddrüse mit un- verminderter Aktivität weiterarbeitet, damit der Grundumsatz sich nicht vermindert. Die Almased-Forschung hat nachgewiesen, dass die Schilddrüsenhormone während der Almased-Diät mit un- verminderter Kraft weiterarbeiten oder ihre Aktivität im physiologisch erwünschten Bereich sogar optimiert wird.

Die Fettverbrennung arbeitet auf Hochtouren

Durch das besondere Herstellungsverfahren verschmelzen die hochwertigen Rohstoffe Sojaweiß, probiotischer Joghurt und enzymreicher Honig. Es kommt zu einem Synergieeffekt: die Bestandteile des einen Rohstoffs verstärken den Nutzen der anderen Rohstoffe. Ein innovatives Lebensmittel entsteht – Almased. Die Fettverbrennung bleibt auf Hochtouren, und die Fettdepots verbrennen um etwa 40 % schneller als bei üblichen Reduktionsdiäten. Und weil Ihr Körper bekommt, was er braucht, bleiben die Muskeln erhalten. Das ist wichtig, denn je mehr Muskeln vorhanden sind, umso mehr Fett wird vom Körper verbrannt.

Die Almased®-Diät gliedert sich in vier Phasen

1 Die Startphase – die Fettverbrennung aktivieren

An diesen Tagen nimmt man neben 2 bis 3 Liter kalorienarmen Getränken ausschließlich Almased zu sich. So wird Ihr Körper optimal auf die Stoffwechsellumstellung vorbereitet. Die Startphase kann 3 bis 7 Tagen durchgeführt werden. Es ist offiziell erwiesen, dass eine hohe Gewichtsabnahme zu Beginn einer Diät für ein langfristigen Erfolg entscheidend ist.

Wichtig:

Zusätzlich sollte man ausreichend trinken:

- 1 bis 1,5 Liter mineralstoffreiches Wasser
- 0,5 bis 1 Liter gekochte Gemüsebrühe (Rezept siehe unten rechts)
- Kräuter-, Früchtetee (ohne Zucker)
- 2 bis 3 Tassen Kaffee (ohne Zucker, mit wenig Milch)

Achtung:

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.

2 Die Reduktionsphase

Sie führt zu einer gesunden, stetigen Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt. Zu Beginn empfehlen wir auf Obst zu verzichten. Danach können kleine Mengen Obst moderat 2-3 mal pro Woche eingebunden in die Mittagsmahlzeit, als Nachtisch, verzehrt werden. Diese Phase kann etwa 6 Wochen dauern.

3 Die Stabilitätsphase

Sie hilft dem Körper, zusätzlich sein neues Gewicht dauerhaft zu halten und langsam weiter Gewicht zu reduzieren, ohne Jo-Jo-Effekt. In einem Zeitraum von etwa 18 Wochen wird nur noch eine Mahlzeit am Tag durch Almased ersetzt.

4 Die „Lebensphase“

Halten Sie Ihre Fettverbrennung auch außerhalb der Diät mit Almased aktiv. Sie werden spüren, dass Sie sich gern bewegen und energiegeladener an Ihre Aufgaben gehen. Auch Haut, Haare und Nägel werden es Ihnen danken. Almased ist eine Portion Lebensqualität, auf die Sie nicht verzichten sollten. Wir empfehlen, morgens und abends je die Hälfte einer Almased-Mahlzeitendosierung 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.

Wie viel Almased® nehme ich zu mir?

Die richtige Dosierung ist entscheidend für eine sichere Gewichtsabnahme. Die Almased-menge richten sich nach Ihrer Körpergröße pro Mahlzeit.

Ein gehäufter Esslöffel (EL) entspricht etwa 10 g Almased.

Einen besseren Diäterfolg erzielt man, wenn man Almased nur in Wasser eingerührt zu sich nimmt.

Alle Angaben sind Zirka-Angaben.

Körpergröße	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)			
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)

So funktioniert Almased®

Woran liegt es, dass man sich so gut fühlt?

Almased liefert wichtige Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung in konzentrierter und praktisch verwendbarer Form. Die Almased-Diät erhöht nachweisbar die körperliche Power und dadurch den Optimismus und die Lebensenergie. Hinzu kommt, dass sie einfach durchzuführen ist: Man muss weder Kalorien zählen noch komplizierte Mahlzeiten zubereiten. Die Almased-Diät führt von Anfang an zu einer sichtbaren Gewichtsabnahme und bringt so mehr Motivation zum Weitermachen.

Wie nehme ich Almased am besten?

Lösen Sie Almased je nach Pulvermenge in 200 bis max. 300 ml Wasser, fettarmer Milch oder Buttermilch auf. Falls Sie sich für eine fettarme Flüssigkeit entscheiden, bitte nur bis zu 200 ml davon verwenden und bei Bedarf den Rest mit Wasser auffüllen.

Die Versorgung mit essentiellen 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.

Wichtig: Verwenden Sie nur kalte oder lauwarme Flüssigkeit, da die sonst für den Körper wertvollen Eigenschaften der Almased-Diät verloren gehen.

Wie gestalte ich meine Mahlzeiten?

Ein fettarmer Eiweißanteil wie Fisch und Fleisch, reichlich Gemüse und ein kleiner Anteil an Kohlenhydraten aus Vollkornreis, Nudeln oder Vollkornbrot sind empfehlenswert. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Verzehr von Obst in der Anfangsphase der Diät die Gewichtsabnahme bremsen kann. Verzichten sollten Sie auf konzentrierte Energieträger wie fett-, stärke- und zuckerreiche Lebensmittel sowie alkoholische Getränke.

Wichtig: Der Säure-Basen-Haushalt

Während einer Diät entstehen vermehrt saure Abbauprodukte, die den Fettabbau bremsen. Zuckerfreie Basenprodukte helfen den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Im Körper angesammelte Säuren werden abgebaut, der Stoffwechsel kann effektiv arbeiten. Zur Kontrolle des pH-Wertes kann man den Wert mit Teststreifen selbst im Urin bestimmen.

Durch die Überprüfung des pH-Wertes im Urin kann man erkennen, ob der pH-Wert im optimalen Bereich liegt. Die Werte sollten zwischen 7-8 liegen, in diesem Fall ist das pH-Papier dann grün-blau gefärbt.

Tip:

Mit der Almased-Diät kann man schnell und dauerhaft abnehmen. Möchte man die Wirkung steigern, erhöht man moderat seine körperliche Aktivität.

Abnehmen im Schlaf

Eine wunderbare Anti-Aging-Methode! Während wir schlafen, werden die „Schäden“, die unser Körper über den Tag durch Bewegung, Arbeit, freie Radikale oder Stress genommen hat, repariert. In der Nacht wird am meisten Fett verbrannt, ...aber nur dann, wenn man dem Körper spezielle Aufbau- und Vitalstoffe zur Verfügung stellt.

Ihr hochwertiger Almased-Abend-Shake zwischen 18 und 19 Uhr sorgt für einen erholsamen Schlaf und man fühlt sich am nächsten Morgen wach und gut gelaunt. Diesen Sofort-Test kann jeder schnell und einfach durchführen: Schlafen Sie (sich) schön.

Leckere Gemüsebrühe

Ca. 500 g möglichst vieler verschiedener frischer Gemüsesorten oder Tiefkühlkost (z.B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und mit 2 l Wasser bedeckt garen. Die Feststoffe werden abgefiltert. Die verbleibende Gemüsebrühe würzt man mit Kräutern und wenig Meersalz und trinkt zirka 500 bis 1000 ml über den Tag verteilt. Wer nicht die Zeit für eine selbstgemachte Brühe hat, nimmt alternativ einen salzarmen, gemischten Gemüsesaft (750 ml).

