

**Almased®**

# planfigur

IHR FAHRPLAN ZUR WUNSCHFIGUR

**Wenn's drauf  
ankommt:  
Almased**



\* Quelle: Reader's Digest | Trusted Brands Studie 2020 Deutschland, Kategorie: „Produkte zur Gewichtsabnahme“; Institut: Dialego, Aachen; Herausgeber: Reader's Digest Deutschland | Verlag Das Beste GmbH



## Inhalt

- 2 Was Almased einzigartig macht**  
So funktioniert die Almased-Diät
- 5 Was steckt in Almased**  
Soja, Joghurt und Honig – wertvolle Zutaten
- 6 Typ-2-Diabetes**  
Worauf Sie achten müssen
- 10 Das perfekte Supplement**  
Almased für Sportler
- 12 Fasten mit Almased**  
Fasten tut dem Körper gut
- 14 Abnehmen mit der 4-Phasen-Diät**  
So kommen Sie zu Ihrer Wunschfigur
- 18 Rund um die Almased-Diät**  
Weitere Tipps
- 20 Wie schmeckt der Almased-Shake**  
Rezepte für leckere Drinks
- 28 Tolle Prämien für Ihre Almased-Story**  
Die besten Geschichten werden prämiert
- 30 Abnehmen und genießen**  
Rezeptideen zum Wunschgewicht
- 46 Was Almased zu bieten hat**  
Produkte von Almased

## Einfach und natürlich abnehmen: Ihr Fahrplan zum Wunschgewicht mit vielen Tipps und Rezepten.

**S**chlechte Nährstoffversorgung und Muskelabbau – das assoziieren die meisten Menschen beim Thema Abnehmen. Doch es geht auch anders: Eine besondere Nährstoff-Kombination und hochwertige Proteine, die die Muskeln erhalten, sorgen dafür.

### Weshalb nicht einfach und unkompliziert 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 kann man einfach und natürlich Gewicht abnehmen. Almased versorgt Sie mit einem einzigartigen Nährstoff-Mix, hat eine hohe Bioverfügbarkeit und liefert dabei keine leeren Kalorien. Der Effekt: Man ist gut versorgt, die Energiezufuhr stimmt und der Körper kann umgehend auf die Fettdepots



**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

zurückgreifen. Almased ist der Favorit der Experten. Das Geheimnis: natürliche Zutaten, die bei der besonderen Herstellung auf einzigartige Weise verschmelzen. Die Bestandteile des einen Rohstoffs verstärken den Nutzen der Anderen, neue biologisch aktive Stoffe bilden sich. Hochwertiges Soja und

wertvoller Magermilchjoghurt versorgen den Körper – die Muskeln – mit wertvollem Eiweiß. Enzymreicher Honig bringt wohltuende Süße. Die besonderen Natur-Wirkstoffe verschmelzen durch ein einzigartiges Herstellungsverfahren und bewirken so den unnachahmlichen Almased-Effekt.

## Im Handumdrehen alle wichtigen Nährstoffe

Nach dem Verzehr von Pizza, Pasta und Schokolade meldet sich der Heißhunger schnell zurück, obwohl der Kalorienbedarf oftmals schon für den ganzen Tag gedeckt ist. Ein Almased-Shake hingegen liefert keine leeren Kalorien, sondern versorgt den Körper mit elementaren Nährstoffen, essenziellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. So unterstützen unter anderem Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> einen normalen Energiestoffwechsel. Das enthaltene Zink trägt außerdem zu einem normalen Fettstoffwechsel bei. Das macht Almased zum idealen Begleiter für alle Tage, während und nach der Diät. Leicht dosiert und schnell gemacht! Auch für Diabetiker.

## Einfach und natürlich zum Wunschgewicht

In der Startphase wird der Körper optimal auf das Abnehmen vorbereitet. Die Reduktions-

phase dient der eigentlichen Gewichtsabnahme. Sie dauert bis das Wunschgewicht 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 ergänzt die Ernährung vollwertig. Natürlich gehören ein ausgewogener Speiseplan und regelmäßige Bewegung mit ins „neue Leben“.

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



\* Quelle: Reader's Digest | Trusted Brands Studie 2020 Deutschland, Kategorie: „Produkte zur Gewichtsabnahme“; Institut: Dialego, Aachen; Herausgeber: Reader's Digest Deutschland | Verlag Das Beste GmbH

# Was steckt in Almased

**Almased ist ein Lebensmittel aus hochwertigem Soja, wertvollem Joghurt und enzymreichem Honig.**

Almased besteht aus wertvollen Rohstoffen. Das einzigartige Herstellungsverfahren schon die empfindlichen Inhaltsstoffe, so dass sie später ihre Kraft voll entfalten können. Almased lie-

fert hochwertige Nährstoffe mit hoher Nährstoffdichte. Unsere Tradition verpflichtet uns zur Wahrung der höchsten Qualitäts- und Sicherheitsstandards, wenn es um unsere Produkte geht. So trägt Almased immer noch die ursprünglichen Grundgedanken weiter und verbindet Verantwortungsgefühl mit Leidenschaft, um Produkte zu schaffen, die der natürlichen Philosophie entsprechen.

## ISOFLAVONREICHES SOJA

Almased verwendet eine spezielle Sojaproteinqualität aus ausgewähltem Anbau.



## WERTVOLLER JOGHURT

Er verstärkt die Wirkungen des Sojaproteins.



## ENZYMREICHER HONIG

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



## NATÜRLICHKEIT & QUALITÄT

Almased enthält keine künstlichen Aromen, Süßungsmittel, Füllstoffe oder Konservierungsstoffe. Außerdem wird Almased nach höchsten deutschen Standards hergestellt.



**Typ-2-Diabetes ist kein endgültiges Schicksal, sondern ein Aufruf aktiv zu werden. Die hohen Insulinwerte lassen viele Diäten scheitern.**

## Typ-2-Diabetes

**H**ohe Blutzucker- und Insulinspiegel fördern die Fetteinlagerung und hemmen den Fettabbau. Für Typ-2-Diabetiker ist die richtige Nährstoffkombination der Schlüssel zum Abnehmerfolg – proteinreich und kohlenhydratarm. Almased unterstützt Sie auf diesem Weg. Ausdauer-sport und eine ballaststoffreiche Ernährung unterstüt-

zen eine 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. Inzwi-

schen 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 komplexerer Form, 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. Es entwickelt sich ein Teufelskreis. Solange ein zu hoher Insulinspiegel besteht, wird der Fettabbau gehemmt und die Fetteinlagerung in die Fettzellen gefördert. Dadurch wird die Chance auf eine Gewichtsabnahme erschwert.

## Worauf sollten Diabetiker achten?

Eine eigenverantwortliche Kontrolle des Blutzuckers ist ein wichtiger Baustein einer Diät. Profitieren Sie von der Selbst-Messung. Sie motiviert den Lebensstil Schritt für Schritt langfristig zu verändern. Es ist wichtig den Blutzucker vor und zwei Stunden nach den Mahlzeiten zu messen. Auch der Blutzucker vor dem Schlafen sollte gewissenhaft kontrolliert werden. So haben Sie einen Überblick in welchem Bereich sich Ihr Blutzuckerspiegel befindet.\* Bevor Sie mit einer Diät beginnen, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über die Durchführung und ob oder welche Anpassungen erforderlich sind. 40 g Almased entsprechen 1 BE.

## Fragen zum Almased-Diätplan?


Unter 05823-4619 243 helfen wir Ihnen gern. Fordern Sie den kostenlosen 12-Wochen-Planer für Diabetiker mit wertvollen Tipps gleich mit an.



**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!“

## Wissenschaftliche Studie: Typ-2-Diabetiker gesucht, die ihren Diabetes besiegen wollen

Westdeutsches Diabetes- und Gesundheitszentrum WDGZ 

Für eine Remissionsstudie sucht das Westdeutsche Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDGZ) in Düsseldorf bundesweit Teilnehmer. Die Teilnehmer müssen Typ-2-Diabetes haben. Die Studie ist auf 2 Jahre angelegt: [www.wdgz-studie.de](http://www.wdgz-studie.de)

\* 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.

# Das perfekte Supplement für jeden Sportler

**Wertvolle Nährstoffe für Sportler:  
Almased als hochwertiges Supplement.  
Mit Almased behalten Sie auch Ihre  
sportlichen Ziele immer fest im Blick.**

**E**infach als Shake angerührt, kann Almased jedem Leistungs-Sportler und (wieder) Sport-Treibenden als perfektes Supplement dienen. Das auf den ersten Blick unscheinbare Pulver hat es in sich. Dank seiner besonderen Inhaltsstoffkombination und Nährstoffdichte ist Almased Ihr perfektes Sport-Supplement. Der Körper wird im Handumdrehen mit allen Nährstoffen, essenziellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Der hohe Proteinanteil begünstigt den Muskelerhalt und fördert zusätzlich auch den Muskelaufbau.

## **Nutzen beim Sport**

Almased liefert die vor allem für Sportler wichtigen verzweigt-kettigen Aminosäuren.

Während der Trainingseinheit sind die Muskeln gut versorgt und der Körper muss weniger auf körpereigenes Eiweiß – die Muskelmasse – zurückgreifen. Außerdem profitieren Sportler bei Almased von dem ausgewogenen Mix aus Proteinen und Kohlenhydraten im Verhältnis 2:1. Dabei steht die Natürlichkeit des Produktes im Vordergrund. Die besondere Zusammensetzung stellt somit die für Sportler perfekte Kombination aus Mikro- und Makronährstoffen mit hoher Bioverfügbarkeit bereit.

## **Optimale Dosierung für Sportler**

Jeder Sport-Treibende und Leistungs-Sportler kann eine zusätzliche Portion von

50 g zu sich nehmen. Diese Menge wird auf zwei halbe Portionen aufgeteilt. 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. So kann bei erhöhtem Energiebedarf eine Menge von 50 g am Tag die Nährstoffversorgung hochwertig ergänzen.



## **FITNESS-TIPPS**

### **1 MUSKELAUFBAU FÖRDERN**

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

### **2 NÄHRSTOFFE OPTIMIEREN**

Ein Almased-Shake liefert alle wichtigen Nährstoffe, essenziellen Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Makro- und Mikronährstoffe versorgen Sie ideal vor, während und nach dem Sport.

### **3 REGENERATION VERBESSERN**

Ein Mix aus hochwertigen Proteinen und Kohlenhydraten im Verhältnis 2:1 hilft dem Körper, die Glykogen-Speicher vor und nach dem Training schneller zu füllen – und neues Muskelprotein zu bilden, um abgenutztes Gewebe zu ersetzen.



## Fasten mit Almased

**Seit Jahrhunderten ist bekannt: Fasten ist gut. Natürlich 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.

### Wie funktioniert das Fasten mit Almased?

Doch alle gängigen Fastenkuren 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.

seinen Bestandteilen Soja und Joghurt verfügt Almased über Eiweißlieferanten mit einer hohen Bioverfügbarkeit, die Ihre Muskelmasse stabil halten. Zudem werden über einen speziell für die Almased-Produktion ausgesuchten Honig auch Kohlenhydrate als Energielieferanten angeboten. Neben diesen Makronährstoffen enthält Almased noch eine Fülle an Mikronährstoffen in einer ausgewogenen Ernährung wichtig sind. Biologisch aktive Peptide und sekundäre Pflanzenstoffe schaffen ideale Voraussetzungen für eine Gewichtsreduktion.

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

### Proteine für den Muskelerhalt

Wir wissen eine Menge über die Wirkung und Wirkweise von Almased. Mit

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



# Abnehmen mit der 4-Phasen-Diät

**Almased liefert hochwertige Nährstoffe, keine leeren Kalorien. Mit vier Phasen zur Wunschfigur – einfach und natürlich.**

**E**ine einfache und natürliche 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 eine besondere Zusammensetzung mit

hoher Nährstoffdichte in praktisch verwendbarer Form. Im Handumdrehen alle wichtigen Nährstoffe – leicht dosiert, schnell gemacht!

Das in Almased enthaltene hochwertige Protein erhält zudem Ihre Muskulatur, die sonst bei Diäten schnell in Mitleidenschaft gezogen wird. Muskelzellen sind die Brennstoffzellen des Körpers



## 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 (200 ml) | 9 kcal | BE: 0  
E: 0,5 g | F: 0,6 g | KH: 0,3 g*

und sorgen nachhaltig für einen höheren Energiebedarf. Eine Diät, die die Muskulatur erhält,

in Kombination mit einer langfristigen Ernährungsumstellung führt zu einer Gewichtsreduktion.

## 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 erwiesen, dass eine gute Gewichtsabnahme zu Beginn einer Diät für einen langfristigen Erfolg entscheidend ist.



## Phase 2: Die Reduktionsphase

### Einen Almased-Shake morgens und abends und 1 Mahlzeit am Mittag

Sie führt zu einer Gewichtsabnahme. In dieser Zeit werden zwei Mahlzeiten am Tag durch Almased ersetzt. Obst kann moderat in klei-

nen Mengen eingebunden in die Mittagsmahlzeit oder püriert im Frühstücks-Shake verzehrt werden. Die Reduktionsphase kann bis zum Erreichen des Wunschgewichtes ausgedehnt werden. Die Mahlzeit sollte alle essenziellen Nährstoffe in ausreichender Menge liefern.





## Wie nehme ich Almased am besten?

Die Standardportion für einen Shake beträgt 50g\* (5 gehäufte EL). Ihre persönliche Menge richtet sich nach Ihrem individuellen Bedarf. In der unten stehenden Tabelle finden Sie Richtwerte. Ein gehäufter Esslöffel Almased entspricht ca. 10 g. Lösen Sie Almased je nach Pulvermenge in bis zu 300 ml Wasser, fettarmer Milch oder Butter-

milch 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, Lein- oder Walnussöl hinzu. Ihre Mahlzeiten sollten im Abstand von 4 bis 6 Stunden über den Tag verteilt werden.

\* Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012

Größe	Portionsmenge
ab 150 cm	5 gehäufte EL (50 g) * Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012
ab 160 cm	6 gehäufte EL (60 g)
ab 170 cm	7 gehäufte EL (70 g)
ab 180 cm	8 gehäufte EL (80 g)
ab 190 cm	9 gehäufte EL (90 g)
ab 200 cm	10 gehäufte EL (100 g)



### Phase 3: Die Stabilitätsphase

#### Eine Mahlzeit morgens und mittags und 1 Almased-Shake abends

Sie hilft dem Körper, sein neues Gewicht zu halten. 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. Ob als leckerer Shake zwischendurch, als Zusatz in einem Joghurt,

dem Quark oder einem Müsli: Almased ist vielseitig verwendbar. Eine Menge von 5 gehäuften Esslöffeln (50 g) Almased pro Tag liefert elementare Nährstoffe, als natürlicher Beitrag einer ausgewogenen Ernährung.



## 8 wichtige Dinge rund um die Almased-Diät

**1. Eiweiß:** Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist wichtig für einen Diäterfolg. Die genaue Almased-Menge 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-, Lein-, Walnussöl) sollten ausreichend in der täglichen Nahrung enthalten sein. Gesunde Fette sind für viele Funktionen des Körpers, wie z.B. den Aufbau der Zellwände und Hormone, nötig. Zudem sind sie am Transport der fettlöslichen Vitamine A, D, E, K beteiligt.

**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:** Täglich mindestens einen Liter mineralreiches Wasser sollte in der Gesamtlüssigkeitsmenge von 2-3 Litern enthalten sein. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser enthält mehr Mineralstoffe als stilles.

**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. 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.

**8. Bewegung:** Kraft, Ausdauer, Gymnastik oder spielerischer Wettkampf: Wer regelmäßig maßvoll Sport treibt, stärkt Gesundheit und Fitness von Körper und Geist. Versuchen Sie es doch zu Beginn mal mit einem Schrittzähler als Motivation.

## 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)



# Wie schmeckt der Almased-Shake

**Langeweile war gestern – jetzt kommt Geschmack in den Shake!**

**M**it Almased nehmen Sie nicht nur gut versorgt ab, sondern auch vielseitig und genussvoll. Verfeinern Sie einfach und schnell mit: Zimt, Back-Kakao, Kaffee, Vanille, Zitronensaft, Ingwer oder frischen Kräutern.

So wird mit kleinen Zugaben Ihr Almased-Shake zum Geschmacks-Erlebnis.

Wählen Sie nach Lust und Laune aus diesen Shakes aus.



**Schnelle Zugaben – für noch mehr Abwechslung während der Almased-Diät**



## Detox Shake

**Zutaten:** 75 g Apfelfruchtfleisch, 30 g Rucola, 30 g Brunnenkresse, 50 g Almased, 2 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 150 ml Mineralwasser (spritzig)

**Zubereitung:** Den Apfel würfeln und zusammen mit dem Rucola und Kresse im Mixer fein pürieren. Almased, Olivenöl und Zitronensaft ergänzen und alles gut vermischen. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

*300 kcal | BE: 2,4  
E: 28,3 g | F: 7 g | KH: 28 g*





## Frischer Gurken Shake

**Zutaten:** 150 g Salatgurke (Bio), 50 g Hüttenkäse, 100 ml Wasser, 50 g Almased, 2 TL Rapsöl, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Gartenkresse, Salz, Kreuzkümmel (gemahlen), Cayennepfeffer, 4-5 Eiswürfel

**Zubereitung:** Die Gurke waschen, in Stücke schneiden und im Mixer mit dem Hüttenkäse fein pürieren. Das Wasser, Almased, Rapsöl und Zitronensaft zugeben und alles gut vermischen. Zum Schluss die Kräuter nur kurz untermixen, alles mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.

*300 kcal | BE: 1,6  
E: 34,5 g | F: 9 g | KH: 19 g*

## Pink Latte

**Zutaten:** 1 TL Zitronenthymianblättchen, 75 g Rote Bete (gegart), 2 TL Olivenöl, 150 ml Buttermilch, 50 g Almased, 1 Msp Zitronenabrieb (Bio)

**Zubereitung:** Den Thymian im Mixer mit der Roten Bete fein pürieren. Olivenöl, Buttermilch, Almased und Zitronenabrieb zugeben und alles gut vermengen.

*311 kcal | BE: 2,3  
E: 31 g | F: 8 g | KH: 27 g*



## Limetten Lassi

**Zutaten:** 1 Limette (Bio), 100 g Joghurt (1,5%), 100 ml Wasser, 50 g Almased, 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen), 1 Prise Salz, 2 TL Rapsöl

**Zubereitung:** Die Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Im Shaker mit dem Joghurt, Wasser, Almased, Kreuzkümmel, Salz und Öl gut vermischen.

*276 kcal | BE: 1,7  
E: 30,2 g | F: 8 g | KH: 20 g*



## Karibischer Kokos Shake

**Zutaten:** 50 ml Kokosmilch (fettreduziert), 75 g Ananasfruchtfleisch, 1 Msp Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, 100 ml Wasser, 50 g Almased, 2 TL Mandelöl, 4 EL Crushed Ice

**Zubereitung:** Die Kokosmilch im Mixer mit dem Ananasfruchtfleisch fein pürieren. Anschließend Limettenabrieb, -saft, Wasser, Almased und Öl zugeben und glatt mixen. Zum Schluss das Crushed Ice ergänzen und kurz cremig pürieren.

348 kcal | BE: 2,3  
E: 27,1 g | F: 14 g | KH: 27 g



## Blaubeer Shake

**Zutaten:** 100 g Blaubeeren, 100 ml Milch (1,5%), 50 g Magerquark, 1 Msp Vanillemark, 50 g Almased, 2 TL Rapsöl, 3 EL Crushed Ice

**Zubereitung:** Die Blaubeeren im Mixer mit der Milch und Quark fein pürieren. Vanille, Almased und Öl ergänzen und alles gut vermischen. Zum Schluss Crushed Ice zugeben und kurz cremig pürieren.

353 kcal | BE: 2,4  
E: 36,7 g | F: 9 g | KH: 28 g



## Alma Mary

**Zutaten:** 150 ml Tomatensaft, 50 g Staudensellerie (in Stücken), 50 g Almased, 1 TL Zitronensaft, 2 TL Olivenöl, einige Tropfen Worcestershiresauce, Tabasco je nach gewünschtem Schärfegrad, 4 EL Crushed Ice

**Zubereitung:** Den Tomatensaft mit dem Sellerie im Mixer fein pürieren. Almased, Zitronensaft, Olivenöl, Worcestershiresauce und wenige Tropfen Tabasco ergänzen und alles fein mixen. Zum Schluss Crushed Ice zugeben und alles cremig pürieren.

266 kcal | BE: 1,8  
E: 28,3 g | F: 7 g | KH: 21 g





## Pfirsich Melba

**Zutaten:** 30 g Pfirsichfrucht-  
fleisch, 20 g Himbeermark,  
100 g Joghurt (1,5 %), 150 ml  
Wasser, 50 g Almased, 2 TL  
Rapsöl, 1 Msp Vanillemark

**Zubereitung:** Das Pfirsich-  
fruchtfleisch mit dem  
Himbeermark und  
Joghurt im Mixer fein  
pürieren. Das Wasser,  
Almased, Öl und Vanille-  
mark ergänzen und alles  
zusammen cremig mixen.  
*319 kcal | BE: 2,2*  
*E: 32,4 g | F: 9 g | KH: 26 g*

## Beeren Booster

**Zutaten:** 80 g TK-Beeren-  
mischung, 150 ml Butter-  
milch, 2 TL Haselnussöl,  
50 g Almased, 1 Msp  
Limettenabrieb (Bio), 3-4  
Minzeblätter, 75 ml Mine-  
ralwasser (spritzig)

**Zubereitung:** Die TK-Bee-  
ren in einen leistungs-  
starken Mixer füllen und mit der  
Buttermilch fein pürieren.  
Das Öl, Almased, Limet-  
tenabrieb und Minzeblät-  
ter ergänzen und alles glatt  
mixen. Zum Schluss mit dem  
Mineralwasser auffüllen.  
*315 kcal | BE: 2,4*  
*E: 32,6 g | F: 7 g | KH: 28 g*



## Golden Latte

**Zutaten:** 100 ml Milch (1,5%),  
100 ml Wasser, 50 g Almased, 2 TL  
Walnussöl, 1 TL Kurkuma (gemahlen),  
1 Msp Zimtpulver, 0,5 TL Ingwerpulver,  
1 Prise Pfeffer (gemahlen)

**Zubereitung:** Alle Zutaten in den  
Shaker füllen und gut vermischen.  
*278 kcal | BE: 1,7*  
*E: 30,1 g | F: 8 g | KH: 20 g*



# Tolle Prämien für Ihre Almased-Story

**Die besten Geschichten werden prämiert. Schreiben Sie uns Ihre Geschichte und schicken Sie uns Ihr Foto.**

**W**ie ist Ihre Almased-Geschichte? Wie sind Sie auf uns gekommen, was haben Sie mit Almased erlebt, wie hat Ihr Freundeskreis reagiert? Schreiben Sie uns Ihre Geschichte und schicken Sie uns Ihr Foto. Die 3 besten Erfolgsgeschichten werden monatlich prämiert.

Wie viel und wie schnell Sie abgenommen haben, spielt keine Rolle. Bitte senden Sie uns ein Vorher- und Nachher-Foto von sich mit.



**Darum lohnt sich das Abnehmen – Ihre Geschichte und Gründe interessieren uns**

Sie können dies ganz bequem auf unserer [Webseite](#) oder per [Brief](#) tun.

## 1.

**PLATZ:  
FIT UND AKTIV**

Ein Almased-Fahrrad oder Wellness und Spa:  
Ein Kurzurlaub für 2 Personen

## 2.

**PLATZ:  
PERFEKT UND  
SCHNELL**

Ein Almased-KitchenAid-Mixer und 5 Almased-Dosen

## 3.

**PLATZ:  
GUT UND  
BEWÄHRT**

5 Almased-Dosen

Almased-Story:  
**Hermann B. aus Dorfen**

„ Am Anfang kurz zu mir: Typ-2-Diabetiker, 58 Jahre alt, 186 cm groß und 120 kg schwer. Kein Sport und viel fettes und ungesundes Essen. Beruflich arbeite ich als Testfahrer und bin Wochenendpendler. Am Anfang dieses Jahres hatte ich einen Termin bei meinem Diabetologen und musste während der Untersuchung, auch die Waage betreten. Ich war entsetzt – 120 kg. So viel hatte ich noch nie gewogen. Ich wusste schon, dass ich...“



Almased-Story:  
**Katharina K. aus Stade**

„ Es fing alles mit der Trennung von meinem Mann an. Plötzlich war ich alleinerziehend mit 3 kleinen Kindern. Ich aß meinen Frust förmlich in mich hinein. Als ich mit den Kindern meine Eltern in Süddeutschland besucht habe, traute ich mich, auf die Waage zu gehen. Ich habe zuhause keine Waage besessen, weil mir mein Gewicht nicht so wichtig war. Dies änderte sich schlagartig, als ich bei meinen Eltern die für mich doch sehr erschreckende Zahl las. Ich war schockiert! So viel? Ich bin groß (1,78 cm), aber damit habe ich ja im Leben nicht gerechnet...“





## Vitales Frühstück

Einen guten Start in den Tag sollten Sie sich nicht entgehen lassen

**S. 30 »**

## Leichte Suppen

Genießen Sie diese Suppen zum Mittag- oder Abendessen

**S. 32 »**

## Leckere Gerichte

Hier findet sich garantiert etwas für jeden Geschmack

**S. 34 »**

## Gesund Vorkochen

Vorkochen, einpacken – essen wann es passt. Bewusst Essen auch im Alltag

**S. 42 »**

# Abnehmen und genießen

**Hier finden Sie viele Rezepte für jede Gelegenheit. Abwechslungsreich, gesund und für alle Phasen der Diät geeignet.**

**W**ichtig 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.

### Verwendete Abkürzungen:

EL = Esslöffel  
 g = Gramm  
 ml = Milliliter  
 Msp. = Messerspitze  
 TL = Teelöffel  
 BE = Broteinheit  
 E = Eiweiß  
 F = Fett  
 kcal = Kilokalorien  
 KH = Kohlenhydrate





Overnight Oats mit Mandeln, Apfel, Birne und Granatapfel

### Overnight Oats mit Mandeln, Apfel, Birne und Granatapfel

#### Zutaten (für 4 Personen):

40 g Mandelkerne, 50 g Haferflocken, 30 g Leinsamen, 250 ml Milch (1,5%), 200 g Joghurt (1,5%), 1 Apfel (ca. 120 g), 1 Birne (ca. 140 g), 80 g Almased, 2 TL Rapsöl, 40 g Granatapfelkerne

**Zubereitung:** Die Mandeln klein hacken und mit den Haferflocken und der Milch verrühren. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Frühstück Apfel und Birne waschen, das Kernhaus entfernen und beides grob raspeln oder klein würfeln. Zusammen mit Almased und dem Öl unter die Overnight Oats rühren (nach Bedarf mit ein wenig Mineralwasser verdünnen) und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.

1 Portion | 332 kcal | BE: 2,5  
E: 20,5 g | F: 13 g | KH: 30 g

### Eiweißbrot mit Avocado-Hüttenkäsecreme und Räucherlachs

#### Zutaten (für 4 Personen):

200 g Avocadofruchtfleisch, 200 g Hüttenkäse, 1 TL Meerrettich (Glas), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 4 Scheiben Eiweißbrot (Rezept selbstgemacht), 100 g Räucherlachs in Scheiben

**Zubereitung:** Die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Hüttenkäse und Meerrettich untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme auf die Brotscheiben streichen und mit dem Räucherlachs belegt servieren.

1 Portion | 224 kcal | BE: 0,4  
E: 18,4 g | F: 13 g | KH: 5 g



Eiweißbrot mit Avocado-Hüttenkäsecreme und Räucherlachs

### Kräuterquark mit Kresse, Sellerie- und Möhren-Sticks

#### Zutaten (für 4 Personen):

400 g Magerquark, 80 g Almased, 100 ml Milch (1,5%), 2 TL Leinöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, 20 g Schnittlauchröllchen, 2 Stängel Basilikum, 1 Kästchen Gartenkresse, 30 g Sonnenblumenkerne, 300 g Staudensellerie, 300 g Möhren

**Zubereitung:** Den Quark mit Almased, der Milch und dem Öl glatt rühren. Nach Bedarf ein wenig kaltes Wasser ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, den Schnittlauch, Basilikum und geschnittene Kresse untermischen und abschmecken. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Den Sellerie und die Möhren waschen, putzen, bzw. schälen und beides



Kräuterquark mit Kresse, Sellerie- und Möhren-Sticks

in Sticks schneiden. Mit dem Quark zum Dippen servieren.  
1 Portion | 250 kcal | BE: 1,8  
E: 27,5 g | F: 5 g | KH: 21 g

### Skyr mit Beeren, Chiasamen und Ahornsirup

#### Zutaten (für 4 Personen):

200 g Heidelbeeren, 200 g Himbeeren, 600 g Skyr, 80 g Almased, 2 TL Walnussöl, 4 EL Chiasamen, 4 TL Ahornsirup

**Zubereitung:** Die Beeren verlesen, etwa 1 Handvoll zum Garnieren aufbewahren, den Rest fein pürieren. Skyr, Almased, Öl und Chiasamen unter das Beerenpüree rühren und auf Schälchen verteilen. Die übrigen Beeren darüber verteilen und mit dem Ahornsirup beträufelt servieren.  
1 Portion | 307 kcal | BE: 1,8  
E: 31,4 g | F: 7,3 g | KH: 21 g



### Tomatensuppe mit gegrillter Paprika und Feta

#### Zutaten (für 4 Personen):

2 rote Paprikaschoten (ca. 300 g), 2 gelbe Paprikaschoten (ca. 300 g), Olivenöl (für das Backblech), 500 g Tomaten, 1 Stange Lauch (nur das Weiß, ca. 100 g), 150 g Pastinaken, 2 TL Olivenöl, 200 g Feta (leicht), 1 TL frisch gehackter Thymian, Salz, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, Pfeffer, Thymian (zum Garnieren)

**Zubereitung:** Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne und Häute entfernen. Die Hälften mit der Hautseite nach oben auf ein geöltes Backblech legen. Unter dem heißen Grill im Ofen garen bis die Haut Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Küchentuch abgedeckt abkühlen lassen. Inzwischen

die Tomaten waschen, vierteln und die Kerne mit dem Stielansatz entfernen. Den Lauch und die Pastinaken waschen, putzen, bzw. schälen und beides klein schneiden. Zusammen in einem Topf im heißen Öl glasig anschwitzen. Die Tomaten und ca. 400 ml Wasser ergänzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Haut der Paprika abziehen, zur Suppe geben und fein pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. 120 g Feta in die Suppe bröckeln, den Thymian unterrühren und mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen, den übrigen Feta darüber bröckeln und mit Thymian garniert servieren.

1 Portion | 202 kcal | BE: 1,1  
E: 16,4 g | F: 8 g | KH: 13 g

### Rote Linsen-Orangensuppe mit Hähnchenbrust und Ingwer

#### Zutaten (für 4 Personen):

1 Bio-Orange (ca. 150 g), 1 rote Chilischote, 30 g Ingwer, 1 l Gemüsebrühe, 150 g rote Linsen 2 Tomaten (ca. 160 g), 2 Möhren (ca. 200 g), 200 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut), Salz, 1 TL Kurkuma (gemahlen), 4 TL Leinöl, 40 g Walnusskerne (gehackt), 30 g Koriandergrün (gehackt)

**Zubereitung:** Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Die Orange schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Chilischote waschen, putzen und klein würfeln. Den Ingwer und die Möhren schälen, die Möhren klein würfeln und den Ingwer fein reiben. Die Brühe in einem Topf aufkochen lassen, die Linsen

einstreuen und die Tomaten, Chili, Ingwer und Möhren untermischen. Die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen abrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Für die Bindung mit einer Schöpfkelle etwa  $\frac{1}{4}$  der Suppe abnehmen und mit dem Orangenfruchtfleisch fein pürieren. Zusammen mit dem Orangenabrieb und den Hähnchenstreifen zurück unter die Suppe rühren und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Kurkuma abschmecken und auf Suppentassen oder -teller verteilen. Mit Leinöl beträufeln und mit gehackten Walnüssen und Koriandergrün bestreut servieren.

1 Portion | 380 kcal | BE: 2,4  
E: 23,9 g | F: 18 g | KH: 28 g





### Putenbrustschnitzel auf geröstetem Kürbis mit schwarzen Bohnen, Feldsalat und Kräutersauce

#### Zutaten (für 4 Personen):

1,5 kg Hokkaido (Fasern und Kerne entfernt), Rapsöl (für das Backblech), 2 EL Rapsöl, 1 EL Ras el Hanout, Salz, Pfeffer, 80 g Feldsalat, 150 g schwarze Bohnen (Dose), 500 g Putenbrust, 2 Zweige Minze (Blätter), 2 Zweige Petersilie (Blätter), 200 g Joghurt (1,5%), 2 TL Walnussöl, 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Den Hokkaido waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Auf ein geöltes Backblech legen, mit 1 EL Öl beträufeln, mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 220°C Unter- und Oberhitze ca. 20 Minuten goldbraun rösten. Inzwischen den Feldsalat abrausen, putzen und gut abtropfen lassen. Die

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und während der letzten 8-10 Minuten über den Kürbis streuen. Die Pute abrausen, trocken tupfen und in kleine Schnitzel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne im restlichen Öl auf beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Für die Sauce Minze- und Petersilienblätter fein hacken und mit dem Joghurt, Walnussöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbisspalten mit den Bohnen und Putenschnitzeln auf Tellern oder einer Platte anrichten und den Salat darüber verteilen. Mit der Kräutersauce beträufelt servieren.

1 Portion | 428 kcal | BE: 3  
E: 44,7 g | F: 8 g | KH: 35 g

### Gefülltes Schweinefilet mit Rosmarin im Baconmantel, Couscous und Aprikosen-Paprikasalsa

#### Zutaten (für 4 Personen):

500 g Schweinefilet (küchenfertig), 4 Zweige Rosmarin (abgezupft), 200 g Frischkäse (0,2%), 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, 80 g Bacon (in dünnen Scheiben), 2 EL Rapsöl, 2 Frühlingzwiebeln (ca. 60 g), 150 g Couscous (Vollkorn), 200 ml Gemüsebrühe, 50 ml Orangensaft, 1 rote Paprikaschote (ca. 150 g), 2 Aprikosen (ca. 100 g), 2 EL Limettensaft, 0,5 TL Agavendicksaft

#### Zubereitung:

Das Schweinefilet abrausen, trocken tupfen und längs eine Tasche einschneiden. Die Rosmarinblättchen fein hacken und mit dem Frischkäse und Eigelb glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tasche füllen. Außen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln und mit Küchengarn fixieren. In einer heißen Pfanne in 1 EL Öl rundherum braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Im Ofen bei 120°C Unter- und

Oberhitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Inzwischen die Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einem heißen Topf im restlichen Öl kurz anschwitzen. Couscous einstreuen und mit der Brühe und dem Orangensaft bedecken. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Etwa 5 Minuten ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und abschmecken. Für die Salsa die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und klein würfeln. Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Beides mit dem Limettensaft und Agavendicksaft vermischen und mit Salz abschmecken. Das Küchengarn vom Fleisch entfernen und in Scheiben geschnitten mit dem Couscous auf Tellern anrichten. Die Salsa darüber geben und servieren.

1 Portion | 422 kcal | BE: 2,8  
E: 42,1 g | F: 12 g | KH: 33 g





### Hüftsteaks mit Kohlrabi-Lauchgratin

#### Zutaten (für 4 Personen):

600 g Kohlrabi, 2 Stangen Lauch (ca. 300 g), 250 g Magerquark, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 20 g frisch gehackter Kerbel, Salz, Pfeffer, 80 g Dinkel-Vollkornbrösel, 60 g Cashewkerne (grob gehackt), 4 Rinder-Hüftsteaks (à ca. 125 g), 1 EL Rapsöl, Kerbel zum Garnieren

**Zubereitung:** Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Abwechselnd mit dem Kohlrabi in eine Gratinform (oder 4 kleine Förmchen) schichten. Den Quark mit der Brühe, Eigelb und Kerbel verquirlen

und mit Salz und Pfeffer würzen. Über dem Gemüse verteilen, mit den Bröseln und Cashewkernen bestreuen und im Ofen bei 200°C Unter- und Oberhitze ca. 35 Minuten (25-30 Minuten bei kleinen Förmchen) goldbraun backen. Inzwischen die Steaks abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne im Öl auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braun anbraten. Bis zum gewünschten Gargrad einige Minuten bei reduzierter Hitze ziehen lassen. Mit dem Gratin auf Tellern anrichten und mit Kerbel garniert servieren.

1 Portion | 449 kcal | BE: 2,4  
E: 46,4 g | F: 15 g | KH: 28 g

### Low Carb Pizza mit Tomaten, Champignons und Rucola

#### Zutaten (für 4 Personen):

300 g Blumenkohlröschen, 300 g Brokkoliröschen, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 TL Flohsamenschalen (gemahlen), 150 g Magerquark, 2 EL Leinsamen (geschrotet), 2 Eier, 1 EL frisch gehackter Majoran, 1 EL frisch gehackter Thymian, Salz, Pfeffer, 4 Tomaten (ca. 300 g), 80 g Champignons, 60 g Rucola, 200 g Mozzarella (leicht)

**Zubereitung:** Den Blumenkohl und den Brokkoli im Blitzhacker mit den Sonnenblumenkernen krümelig zerkleinern. In einer Schüssel die Flohsamen mit dem Quark, Leinsamen, Eiern und Kräutern glatt rühren. Den Kohl mit den Kernen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa

10 Minuten quellen lassen. Anschließend 4 dünne Fladen auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche streichen. Im Ofen bei 180°C Umluft ca. 10 vorbacken. Inzwischen für den Belag die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Rucola abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Den Mozzarella klein würfeln. Die Pizzen mit den Tomaten und Champignons belegen und den Käse darüber verteilen. Zurück im Ofen weitere 10-15 Minuten goldbraun fertig backen. Mit dem Rucola bestreut servieren.

1 Portion | 258 kcal | BE: 2,8  
E: 27,1 g | F: 9 g | KH: 13 g





### Paprika mit Grünkohl-Reisfüllung

#### Zutaten (für 4 Personen):

100 g Vollkornreis, Salz, 500 g Grünkohl, 200 g Hüttenkäse, 2 Eier, 30 g Kürbiskerne (gehackt), Pfeffer, 30 g Sojasprossen, 8 rote Spitzpaprika (ca. 800 g), Rapsöl für die Form, 40 g Pinienkerne, 1 Kästchen Gartenkresse

**Zubereitung:** Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser gar kochen. Anschließend gut abtropfen lassen. Den Grünkohl abrausen, die harten Stiele entfernen und die Blätter in kochendem Salzwasser ca.

5 Minuten blanchieren. Abschrecken, gut abtropfen lassen und hacken. Den Hüttenkäse mit den Eiern und Kürbiskernen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Grünkohl mit dem Reis und Sprossen untermengen. Die Spitzpaprika waschen, längs halbieren und putzen. In eine geölte Backform legen und mit der Reis-Mischung füllen. Mit den Pinienkernen bestreuen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Kresse bestreut servieren.

*1 Portion | 393 kcal | BE: 2,6  
E: 25,3 g | F: 16 g | KH: 31 g*

### Gemüsespaghetti mit Erbsen und Nussauce

#### Zutaten (für 4 Personen):

75 g Erdnusskerne, 75 g Pinienkerne, 1 Zwiebel (ca. 80 g), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 150 ml Milch (1,5%), 150 ml Gemüsebrühe, 1 EL frisch gehackter Thymian, 1 TL Zitronenabrieb (Bio), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 300 g gelbe Möhren, 300 g Kürbisfruchtfleisch (Muskat), 300 g Zucchini, 250 g Erbsen (frisch oder TK, aufgetaut), 2 EL Basilikumblätter in feinen Streifen

**Zubereitung:** Für die Sauce die Erdnüsse und Pinienkerne in einer heißen Pfanne goldbraun rösten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Mit 1 EL Öl zu den Nüssen geben und glasig mitschwitzen. Mit der Milch und der Brühe ablöschen und einige Minuten einko-

chen lassen. Anschließend mit dem Mixstab cremig pürieren. Den Thymian und Zitronenabrieb untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhren, Kürbis und Zucchini jeweils schälen, bzw. waschen und putzen und mit dem Spaghettischneider in lange, dünne Streifen schneiden. In einer großen, heißen Pfanne im restlichen Öl leicht anschwitzen. Etwas Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 6-8 Minuten mit leichtem Biss garen. Während der letzten 2-3 Minuten die Erbsen unterschwenken. Die Gemüsespaghetti auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit Basilikum bestreut servieren.

*1 Portion | 411 kcal | BE: 2,1  
E: 19 g | F: 23 g | KH: 25 g*





### Gebratene Lachs-Zitronengrasspieße auf Grapefruit-Spinatsalat mit Erdnuss-Dressing

#### Zutaten (für 4 Personen):

2 rosa Grapefruits (ca. 500 g), 1 TL Ahornsirup, 2 EL Balsamico bianco, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 50 g Erdnusskerne (geröstet), 200 g Rübchen, 120 g Baby-Spinat, 500 g Lachsfilet (küchenfertig), 8 Stängel Zitronengras, Chiliflocken, 30 g getrocknete Cranberries

**Zubereitung:** Die Grapefruits gründlich schälen und die Filets heraus schneiden. Den Saft vom übrigen Fruchtfleisch auspressen, 4 EL vom Saft abnehmen und mit dem Ahornsirup, Essig, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Erdnüsse hacken, unter das Dressing mischen und abschmecken. Die Rübchen

schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat abbrausen, verlesen, trocken schleudern und mit den Rübchen und den Grapefruitfilets dekorativ auf Tellern anrichten. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Zitronengras putzen, die Spitzen schräg abschneiden und den Lachs aufspießen. Mit Salz und Chiliflocken würzen und in einer heißen, beschichteten Pfanne im restlichen Öl rundherum 6-8 Minuten goldbraun braten. Das Dressing über den Salat träufeln und die Lachs-Spieße anlegen. Mit getrockneten Cranberries bestreut servieren.

1 Portion | 444 kcal | BE: 1,8  
E: 30,4 g | F: 24 g | KH: 21 g

### Mediterraner Heilbutt auf cremigem Amaranth

#### Zutaten (für 4 Personen):

1 Zwiebel (ca. 80 g), 150 g Staudensellerie, 3 EL Olivenöl, 150 g Amaranth, 1 Bio-Zitrone, 1 EL Kapern, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 250 g Kirschtomaten, 4 Stücke Heilbuttfilet (küchenfertig à ca. 125 g), Olivenöl zum Auspinseln, 20 g Basilikumblätter, 4 EL Buttermilch, 80 g Feta (leicht), Basilikumblätter zum Garnieren

**Zubereitung:** Für den Amaranth die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen in einem heißen Topf in 1 EL Öl farblos anschwitzen. Den Amaranth in einem Sieb heiß waschen und gut abtropfen lassen. Mit in den Topf geben und 300 ml Wasser angießen. Den Deckel auflegen und ca. 25 Minuten quellen lassen. Inzwischen für den Fisch die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen

und halbieren. Einige schöne, dünne Scheiben aus der Mitte schneiden, vom Rest den Saft auspressen und mit 2 EL Olivenöl, Kapern, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und putzen. Den Heilbutt abbrausen, trocken tupfen und in eine mit Öl ausgepinselte Backform legen. Die Tomaten, Zitronenscheiben und Knoblauch darüber verteilen. Mit dem Kapern-Öl beträufeln und im Ofen bei 180°C Unter- und Oberhitze ca. 20 Minuten garen. Basilikumblätter mit der Buttermilch fein pürieren und mit dem Feta unter den Amaranth mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Den Heilbutt mit den Tomaten, Zitrone und Knoblauch darauf anrichten und mit Basilikumblättern garniert servieren.

1 Portion | 451 kcal | BE: 2,5  
E: 29,2 g | F: 22 g | KH: 30 g





**Bunter Quinoa-Möhrensalat mit Garnelen, Sprossen, Rotkohl und Joghurdressing**



**Nizzasalat mit Thunfisch, Edamame, Ei und Kürbiskern-Dressing**



**Chinakohl-Fenchelsalat mit Dinkel, Orangen und Walnüssen**

### Bunter Quinoa-Möhrensalat mit Garnelen, Sprossen, Rotkohl und Joghurdressing

#### Zutaten (für 4 Personen):

120 g Quinoa (bunt), Salz, 400 g Garnelen (TK, geschält), 250 g Möhren, 60 g Alfalfasprossen, 250 g Rotkohl, 200 g Joghurt (1,5%), 2 TL Leinöl, 3 EL Zitronensaft, 1 EL frisch gehackte Petersilie, 1 EL Schnittlauchröllchen, Pfeffer, 60 g Cashewkerne

**Zubereitung:** Die Quinoa in einem Sieb abbrausen und in Salzwasser ca. 15 Minuten gar kochen. Anschließend gut abtropfen und abkühlen lassen. Zwischendurch die Shrimps kurz in Salzwasser gar kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und raspeln. Den Rotkohl abbrausen, putzen und ebenfalls raspeln. Für das Dressing den Joghurt mit dem Öl, dem Zitronensaft, 3-4 EL kaltem Wasser, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren und

abschmecken. Alle vorbereiteten Zutaten in Gläser füllen, mit gehackten Cashewkernen bestreuen und gut verschlossen bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen. Das Dressing separat kalt stellen und kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

*1 Portion | 370 kcal | BE: 2,9  
E: 24 g | F: 12 g | KH: 35 g*

### Nizzasalat mit Thunfisch, Edamame, Ei und Kürbiskern-Dressing

#### Zutaten (für 4 Personen):

300 g Eisbergsalat, 250 g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft), 4 Eier, 8 Sardellen, 2 EL Kapern, 4 Tomaten (ca. 320 g), 250 g Edamame, Salz, 30 g Kürbiskerne, 2 EL Kürbiskernöl, 2 EL Rapsöl, 5 EL Kräuteressig, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Salat abbrausen, putzen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpflücken. Die Eier hart

kochen, abschrecken, pellen und längs vierteln. Die Sardellen und Kapern abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Spalten schneiden. Die Edamame in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Kürbiskerne hacken und mit dem Kürbiskernöl, Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel oder in Gläser füllen und bis zum Servieren kalt stellen. Das Dressing separat kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren darüber geben.

*1 Portion | 460 kcal | BE: 0,9  
E: 36,2 g | F: 29 g | KH: 11 g*

### Chinakohl-Fenchelsalat mit Dinkel, Orangen und Walnüssen

#### Zutaten (für 4 Personen):

120 g Dinkel, Salz, 500 g Chinakohl, 1 Fenchelknolle (ca. 150 g), 250 g Knollensellerie, 2 Orangen, 2 EL Walnussöl, 4

EL Apfelessig, 1 EL Mandelmus, Cayennepfeffer, 250 g Feta (leicht), 40 g Walnusskerne

**Zubereitung:** Den Dinkel in einem Sieb abbrausen, dann in 300 ml leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. Den Deckel auflegen und ca. 40 Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen. Anschließend offen auskühlen lassen (nach Bedarf abgießen). Inzwischen den Chinakohl, Fenchel und Sellerie waschen, putzen und alles in feine Streifen schneiden. Die Orangen gründlich schälen und die Filets ausschneiden. Vom übrigen Fruchtfleisch den Saft ausdrücken. Mit dem Öl, Essig, Mandelmus, Salz und Cayennepfeffer verrühren und abschmecken. Den Feta klein würfeln. Die Walnüsse hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermischt in Gläser oder eine Schüssel füllen und bis zum Servieren kalt stellen..

*1 Portion | 435 kcal | BE: 2,5  
E: 26,8 g | F: 20 g | KH: 30 g*

# Was Almased zu bieten hat



**Neben dem Almased-Vitalpulver hat Almased weitere Produkte für Ihr Wohlbefinden entwickelt.**

## ALMASED-DOSE

Almased in der klassischen Vorratsdose (500 g). Almased unterstützt und optimiert jede Diät! Probieren Sie es aus. Sie werden begeistert sein. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 3321472).



## ALMASED-10ER-PACK

Almased im praktischen Portionsbeutel (10 x 50 g) eignet sich besonders für Berufstätige oder auf Kurztrips und Wochenendausflügen. Die platzsparenden Portionsbeutel passen in jede Tasche. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 07115605).



## ALMASED LACTOSEFREI

Unbeschwerter Genuss mit Almased-Lactosefrei bei Lactoseintoleranz. Mit den bewährten Rohstoffen Soja, Honig und Joghurt lactosefrei. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 12344348).



## ALMASED MANDEL-VANILLE

Eine neue Variante mit Mandel-Vanille-Geschmack nach bewährter Rezeptur: Mit den natürlichen Rohstoffen Soja, Joghurt und Honig für höchste Qualität und Wirksamkeit. Ergänzt durch ein natürliches Aroma verwöhnt der Shake Ihre Sinne mit seiner mandelig-feinen Note. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 15375987).



## ALMASED TAG- UND NACHTCREME

Die All-for-One-Creme von Almased macht die Hautpflege unkompliziert. Die Creme besteht aus ätherischen Ölen, wertvollen Vitaminen und pflanzlichem Collagen. Sie spendet Feuchtigkeit, regeneriert und baut die Haut jeden Alters auf. Ihre ätherischen Düfte entfalten eine wohltuende und entspannende Wirkung. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 3321466).



## ALMASED ANTIFALTIN-ÖL

Almased Antifaltin-ÖL (20 ml) aus pflanzlichen und ätherischen Ölen versorgt die Haut mit Nähr- und Schutzstoffen. Die Haut wirkt glatter, straffer und die Poren werden kleiner. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 8820659).



## ALMASED VITAL-TEE

Der Almased Vital-Tee (100 g) 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. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 3497662).



## ALMASED SHAKER

Perfekt gemixt – Größer. Vielseitiger. Besser. Cremige Shakes für den schnellen Genuss. Ob zuhause, unterwegs, im Büro oder beim Sport. Bequem zu transportieren, leicht zu reinigen – der ideale Begleiter für jeden Tag. Erhältlich in der Apotheke (PZN: 16013134).



**Impressum:** Almased Wellness GmbH  
Eichenstraße 11 a, 85445 Oberding  
**Kostenfreie Beratungs-Hotline:** 0800-24 667 526  
**www.almased.de**

Fotos iStock: S. 5, 13, 19, 48  
Food-Fotos: House of Food



# Mein Bikini-Nottfall-Plan auf einen Blick ... funktioniert zu jeder Jahreszeit

## 1. Woche: Startphase

### Morgens – mittags – abends:

In der ersten Woche alle 3 Mahlzeiten mit jeweils 5 gehäuften Esslöffeln (50 g (Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012)) Almased plus jeweils 2 TL Raps-, Lein- oder Walnussöl in 200 ml Wasser ersetzen, dazu 500-1000 ml gekochte Gemüsebrühe.



## 2. Woche: Reduktionsphase

### Morgens und abends:

5 gehäufte Esslöffel (50 g (Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012)) Almased in 200 ml Wasser und ggf. 1 Teelöffel ungezuckertes Kakaoapulver.



**Mittags:** Gemüse und Salat. Dazu mageres Fleisch oder Fisch.

**Wichtig:** Wir empfehlen täglich 3-mal 2 Teelöffel Raps-, Lein- oder Walnussöl, entweder im Almased-Shake, in der Gemüsebrühe oder mit gemischtem, ungesalzenem Gemüsesaft.

## Rezept-Tipp *Leckere Gemüsebrühe*



Ca. 500 g möglichst viele verschiedene **frische Gemüsesorten** (z. B. Brokkoli, Lauch, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen, Kohlrabi, Spinat, Erbsen, Kohl, Paprika) sehr klein schneiden und in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit 2 l Wasser aufgießen und etwa 45 Minuten garen. Danach die Feststoffe abfiltern und **nur die Flüssigkeit** zu sich nehmen. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und einer Prise Meersalz würzen.

**Viel trinken –  
für eine gesunde  
Gewichtsabnahme**

Damit der Durst optimal gelöst wird eignen sich besonders mineralreiches Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

**Die Almased®-Diät**  
*...einfach weil es funktioniert*

Almased ist in Ihrer Apotheke erhältlich.



\* Quelle: Reader's Digest | Trusted Brands Studie 2020 Deutschland, Kategorie: „Produkte zur Gewichtsabnahme“; Institut: Dialago, Aachen; Herausgeber: Reader's Digest Deutschland | Verlag Das Beste GmbH