

# ALMASED

## 4-PHASEN-PLAN

SCHNELL &  
GESUND  
ABNEHMEN

**WAS**  
**ALMASED**  
EINZIGARTIG  
MACHT

PROBIEREN  
SIE UNSERE  
**SHAKE-  
REZEPTE**



**5**  
**DINGE, DIE**  
**SIE ÜBER**  
**ALMASED**  
NOCH NICHT  
WUSSTEN...

ERFOLGSTIPPS  
VON UNSEREN  
**ERNÄHRUNG-  
EXPERTEN**



...einfach weil es funktioniert



#### Unsere Zauberformel:

- ✓ Einzigartiges Aminosäureprofil
- ✓ Nährstoff Booster
- ✓ Niedriger glykämischer Index
- ✓ Aktive Enzyme

#### Deine Vorteile:

- ✓ Stoffwechsel\*
- ✓ Muskelaufbau\*
- ✓ Haut/Haare/Nägel\*
- ✓ Anti-Stress\*
- ✓ Anti-Müdigkeit\*
- ✓ Kognitive Leistungsfähigkeit\*

\* Magnesium, Calcium, Vitamin B6, B12 und C tragen zu einem normalen Energie-Stoffwechsel bei. Proteine tragen zu einer Zunahme und zum Erhalt der Muskelmasse bei. Zink, Biotin und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare (Zink, Biotin, Selen), der Haut (Biotin, Zink), der Nägel (Selen, Zink) bei. Selen, Mangan, Kupfer, Zink, Vitamin B2, C und E tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin B6, B12, C und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

## Inhalt

- 4 Was Almased einzigartig macht
- 6 5 Dinge, die Sie über Almased noch nicht wussten...
- 8 Was steckt in Almased?
- 10 Effektiv abnehmen mit dem 4-Phasen-Plan
- 12 Zubereitung: So funktioniert's
- 14 So gestalte ich meine Mahlzeiten
- 16 Erfolgstipps von unseren Ernährungsexperten
- 18 Abwechslung gewünscht? Probieren Sie unsere Shake-Rezepte!
- 26 Tolle Prämien für Ihre Almased-Story
- 28 Passende Rezepte zum 4-Phasen-Plan
- 36 Die Almased Produkt-Familie
- 38 Die Geschichte hinter Almased



10 4-Phasen-Plan



18 Shake-Rezepte

# Was Almased einzigartig macht

## Einfach und natürlich abnehmen mit Almased, dem Favorit der Experten

Mit Diäten assoziiert man oft eine schlechte Nährstoffversorgung und Muskelabbau. Doch es geht auch anders: Eine besondere Nährstoff-Kombination und hochwertiges Protein erhalten die Muskeln und verhindern den Jojo-Effekt. Diät-Expert\*innen der Universität Freiburg haben Ernährungskonzepte auf ihre Wirksamkeit getestet und festgestellt, dass

eine Gewichtsreduktion mit Almased erfolgreich ist.

Das Geheimnis liegt in den natürlichen Zutaten und einem speziellen Herstellungsverfahren, das biologisch aktive Stoffe hervorbringt. Hochwertiges Soja, Magermilchjoghurt und enzymreicher Honig versorgen den Körper mit hochwertigem Protein und Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen lassen. Ein Shake liefert alle Nährstoffe, die der Körper braucht und gleichzeitig keine leeren Kalorien. So greift der Körper schneller auf seine Fettdepots zurück, ohne wertvolle Muskulatur abzubauen.

Es ist der ideale Begleiter während und nach der Diät, einfach dosiert und schnell zubereitet, lässt es die Pfunde schmelzen.

Almased wurde vor über 30 Jahren erfunden, ursprünglich als Stoffwechsel-Anreger. Heute ist Almased Deutschlands Nummer 1 für Gewichtsreduktion. Es wird von Apothekern empfohlen und immer mehr Sportler\*innen nutzen es, um den Muskelaufbau, sowie die Regeneration und Leistungsfähigkeit zu fördern.

52 g Protein

Natürlich

Gut verdaulich

Vegetarisch



Ohne Gluten

Ohne Süßstoffe

Ohne künstliche Zusätze

Ohne Gentechnik

# 5 Dinge, die Sie über Almased noch nicht wussten...

... die aber in über 30 Studien belegt wurden

## 1 Der Almased 4-Phasen-Plan wurde in wissenschaftlichen Studien entwickelt und erprobt

Die einzigartigen Effekte von Almased zogen bereits damals die Aufmerksamkeit von deutschen Wissenschaftler\*innen auf sich. Sie wollten herausfinden, wie Almased funktioniert. Basierend auf den untersuchten Effekten entwickelten Forschende einen Plan für die nachhaltige Gewichtsabnahme ohne Jojo-Effekt: Den Almased 4-Phasen-Plan. Danach wurde eben dieser Plan in zahlreichen Studien weltweit erprobt.

## 2 Almased ist nicht mit anderen Shakes zum Abnehmen vergleichbar

Auf den ersten Blick unterscheidet sich Almased kaum von anderen Abnehm-Shakes, doch der Teufel liegt auch hier im Detail. Wer die Zutatenlisten vergleicht, wird feststellen, dass viele andere Produkte z.B. Maltodextrin

enthalten. Bei Almased sucht man es vergebens, da wir echten Bienenhonig verwenden und keinen Zucker zusetzen. Außerdem verarbeiten wir den flüssigen Bienenhonig bei geringen Temperaturen, sodass die Enzyme aktiv bleiben und der Körper die in Almased enthaltenen Nährstoffe besonders gut aufnehmen kann.

## 3 Almased besteht aus vielen natürlichen Inhaltsstoffen

Für die Herstellung von Almased verwenden wir viele natürliche Rohstoffe und verzichten bewusst auf Zusätze wie Süßungsmittel, künstliche Aromen, Füllstoffe und Verdickungsmittel. Unsere Rohstoffe kommen aus ausgewählten Gebieten, um die hohen Qualitätsanforderungen zu erfüllen und Ihnen in jeder Dose den einzigartigen Almased-Effekt zu garantieren.



## 4 Mit Almased bleibt der Jojo-Effekt aus

Die meisten Diäten bringen kurzfristige Erfolge, führen in vielen Fällen aber dazu, dass wir langfristig mehr auf die Waage bringen als vorher. Ursache für dieses Phänomen ist ein natürlicher Mechanismus des Körpers. Bei Nahrungsknappheit fährt der Körper in einen Sparmodus und fährt den Stoffwechsel herunter. Wenn wir nach einer Diät wieder normal essen, führt das dazu, dass die Fettpolster wieder wachsen: Der Jojo-Effekt tritt ein. Mit Almased fährt der Körper nicht in den Sparmodus, denn Almased unterstützt Ihren Stoffwechsel\* und versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und

einem besonders hochwertigen Protein. So nehmen Sie erfolgreich und ohne Jojo-Effekt ab.

## 5 Almased ist mehr als nur ein Abnehm-Shake

Almased wurde als ganzheitliches Lebensmittel für den Stoffwechsel von dem Heilpraktiker Hubertus Trouillé entwickelt. Die nachhaltige Gewichtsabnahme ist eigentlich nur ein netter Nebeneffekt. Ein Almased-Shake liefert alle Nährstoffe, die der Körper braucht, ohne ihn mit überflüssigen Kalorien zu versorgen. Almased ist also nicht nur die perfekte Wahl für alle, die abnehmen wollen, sondern für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

\* Magnesium, Calcium, Vitamin B6, B12 und C tragen zu einem normalen Energie-Stoffwechsel bei.

# Was steckt in Almased?

**Um den besonderen Almased-Effekt zu erzielen, braucht es mehr als das Mischen von Soja, Joghurt und Honig.**

## Soja

Unsere Soja-Qualität ist besonders – die Sorte, der Boden und das Klima sind entscheidend für die hochwertige Proteinqualität in Almased. Unser Soja wird eigens für uns angebaut, um diesen Anforderungen gerecht zu werden – selbstverständlich ohne wertvollen Regenwald abzuholzen.

## Erlasene Sojabohnen



## Hochwertiger Joghurt



## Joghurt

In Kombination mit unserem hochwertigen Soja entsteht ein Multi-Komponenten-Protein mit einem vollständigen Aminosäure-Profil.

## Honig

Unser enzymreicher flüssiger Bienenhonig wird bei niedrigen Temperaturen verarbeitet, um sicherzustellen, dass die Enzymaktivität erhalten bleibt.



## Enzymreicher Bienenhonig



## 18

### Aminosäuren

Aminosäuren sind essenzielle Bausteine für unseren Körper und damit für viele wichtige Funktionen zuständig, wie z.B. unser Immunsystem. Wir nehmen Aminosäuren in Form von Proteinen über die Nahrung auf. Fehlt eine dieser Aminosäuren, kann z.B. kein Muskelgewebe aufgebaut werden. Bestimmte Aminosäuren müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Daher ist die Qualität des Proteins entscheidender als die Menge. Mit Almased nehmen Sie ein vollständiges Aminosäure-Profil auf, sodass Ihr Körper bestmöglich versorgt ist. Durch den einzigartigen Almased-Effekt fühlen Sie sich leistungsfähig und für alle Herausforderungen im Alltag bereit.

## 80

### Bioaktive Peptide

Bioaktive Peptide sind kleine Proteinteilchen, die auf natürliche Weise bei der besonderen Almased Herstellung entstehen, z.B. Lunasin aus dem Sojaprotein. Ihnen werden gesundheitsfördernde Eigenschaften wie anti-entzündliche, antioxidative sowie blutdrucksenkende Effekte nachgesagt. Sie sind ein wichtiger Bestandteil von Almased.

## 23

### Vitamine & Mineralstoffe

Dass Vitamine und Mineralstoffe wichtig für Ihren Körper sind, ist bestimmt nicht neu für Sie. Aber wussten Sie schon, dass Sie mit einem Almased-Shake bereits ein Drittel Ihres Tagesbedarfs an allen Vitaminen und Mineralstoffen decken?

# Effektiv abnehmen mit dem 4-Phasen-Plan

## Mit unserem Ernährungsplan zum Wunschgewicht – und das ohne Jojo-Effekt!

Sie wollen abnehmen und sich dabei gut fühlen? Wir haben den richtigen Plan für Sie! Unser bewährter 4-Phasen-Plan begleitet Sie durch Ihre Ernährungsumstellung mit Almased, ohne großen Verzicht und vor allem ohne Jojo-Effekt.

Der Plan wurde in vielen Studien gemeinsam mit unseren Produkten entwickelt und erprobt. Seit vielen Jahren ist er auch der Lieblingsplan der Almased-Community. Mit diesem Plan können Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und langfristig halten. In vier Phasen kommen Sie Ihrem persönlichen Wunschgewicht Schritt für Schritt näher und lernen, Ihre neuen Routinen und Ernährungsgewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die ersten Erfolge sehen.

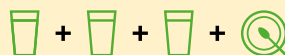


Wir unterstützen Sie bei Erreichen Ihrer Ziele. Melden Sie sich zum Newsletter an und sagen Sie uns, wann Sie mit dem Plan starten wollen. Wir versorgen Sie mit Tipps und leckeren Rezepten unserer Ernährungsexpertinnen.



Jetzt QR-Code scannen und anmelden!

### Phase 1: Startphase



» Dauer: 3-7 Tage

Zum Start: Ersetzen Sie drei Mahlzeiten mit Almased, um Ihren Körper optimal auf die Gewichtsabnahme vorzubereiten. Eine selbst gekochte Gemüsebrühe unterstützt Ihren Säure-Basen-Haushalt. Diese Phase ist der ideale Start, um den Stoffwechsel zu resetten, für natürlichen und nachhaltigen Gewichtsverlust. Nach eigenem Ermessen kann man diese Phase 3-7 Tage durchführen.

### Phase 3: Stabilitätsphase



» Dauer: Mindestens 4 Wochen

Jetzt ersetzen Sie nur noch eine Mahlzeit durch einen Almased-Shake, am besten das Abendessen. Dadurch stabilisieren Sie Ihr Gewicht und festigen die neuen Ernährungsgewohnheiten und Routinen. Die Dauer der dritten Phase sollte sich an der Länge der Reduktionsphase orientieren und mindestens vier Wochen durchgeführt werden.

### Phase 2: Reduktionsphase



» Dauer: Bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben

In dieser Phase versorgen Sie zwei Shakes und eine gesunde, ausgewogene Mittagsmahlzeit mit allen wichtigen Nährstoffen. In dieser Phase findet die tatsächliche Gewichtsabnahme statt. Führen Sie diese Phase durch, bis Sie Ihr Wunschgewicht ganz oder annähernd erreicht haben.

### Phase 4: Lebensphase



» Dauer: Dauerhaft

Auch nach der erfolgreichen Gewichtsabnahme profitieren Sie weiterhin vom Almased-Effekt. Sie können Almased flexibel in Ihren Alltag integrieren, z.B. wenn Ihnen die Zeit für eine ausgewogene, gesunde Mahlzeit fehlt oder wenn Sie mal über die Strenge geschlagen haben.

# Zubereitung: So funktioniert's

**Geschmack ist entscheidend und mit Almased müssen Sie nicht darauf verzichten**

- 1 200-400 ml Flüssigkeit:** Wasser, fettarme Milch oder ungesüßte Pflanzendrinks in den Almased Shaker XL oder ein ähnliches Gefäß geben.
- 2 Almased:** Orientieren Sie sich an der Tabelle zur individuellen Dosierung und fügen Sie die Menge hinzu, die für Ihren individuellen Bedarf am besten geeignet ist.

- 3 2 Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl:** Wir empfehlen Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3 Fettsäuren wie z.B. Raps-, Lein- oder Walnussöl.
- 4 Optional:** Für Ihr persönliches Geschmackserlebnis, fügen Sie Ihrem Almased-Shake kalten Kaffee, Gewürze, Backkakao oder Beeren hinzu.

Leckere  
Shake-  
Rezepte ab  
Seite 18

Körpergröße	Portionsmenge	Flüssigkeitsempfehlung
ab 150 cm	5 gehäufte EL (50 g*)	200 ml Wasser
ab 160 cm	6 gehäufte EL (60 g)	200 ml Wasser
ab 170 cm	7 gehäufte EL (70 g)	250-300 ml Wasser
ab 180 cm	8 gehäufte EL (80 g)	300 ml Wasser
ab 190 cm	9 gehäufte EL (90 g)	400 ml Wasser
ab 200 cm	10 gehäufte EL (100 g)	400 ml Wasser

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



# So gestalte ich meine Mahlzeiten

## Tipps zur Zusammenstellung fester Mahlzeiten – Lassen Sie sich inspirieren!

Ab Phase 2 genießen Sie zwei Shakes pro Tag und integrieren am besten mittags eine feste Mahlzeit, alternativ abends. Gesunde Mahlzeiten zu kreieren, die genau die richtige Menge an Kalorien und die passende Portionsgröße bieten, kann eine spannende Herausforderung sein, die Ihnen viele Möglichkeiten zur kreativen Entfaltung bietet. Ziel sind etwa 1200-1500 kcal pro Tag, inklusive der Shakes. Wenn Sie groß oder jung sind oder einen aktiven Lebensstil führen, benötigen Sie möglicherweise sogar mehr Energie. Männer haben in der Regel einen höheren Kalorienbedarf als Frauen.

Die Mengenangaben bei den Lebensmittelvorschlägen geben Ihnen wertvolle Hinweise dazu, wie viel Gemüse, Kohlenhydrate und Protein Sie bei 1200 bzw. 1500 kcal idealerweise auf Ihrem Teller landen sollten. Wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack z.B. zwischen Fleisch, Fisch oder einer vegetarischen Option und entscheiden Sie sich für Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Fühlen Sie sich frei, Ihre Gemüse- oder Salatportionen großzügig zu gestalten!

Je nach Ihrer Almased-Dosierung kann es sinnvoll sein, die Portionsgrößen beim Eiweiß oder den Kohlenhydraten individuell anzupassen. Kontaktieren Sie gerne unser Experten-Team – wir helfen Ihnen weiter!



## Wählen Sie je Mahlzeit eine der Optionen aus jeder Kategorie

### Gemüse (ca. 300g):

- Paprika, Zucchini, Aubergine, Brokkoli, Tomate, Möhre, Kürbis, Blumenkohl, Gurke, Kohl, Pilze, Spargel, Lauch, Zwiebeln, Spinat, Rosenkohl, Rote Beete, Sauerkraut

### Kohlenhydrate:

- 150-200g Kartoffeln
- 40-60g Vollkornnudeln (roh)
- 40-60g Vollkornreis (roh)
- 40-60g Quinoa (roh)
- 1-1,5 Vollkornbrötchen
- 2-3 kleine Scheiben Vollkornbrot

### Eiweiß:

- 200-250g fettarmes Fleisch/Geflügel
- 150-175g fettreichen Fisch
- 225-275g fettarmen Fisch
- 3 Eier
- 200g Magerquark
- 1-2 Scheiben Käse, 30% F.i.Tr.
- 100-120g Sojaschnitzel
- 60-80g Linsen oder Kichererbsen (getrocknet)
- 65-85g Bohnen oder Erbsen (getrocknet)

### Fett:

- Rapsöl zum Kochen
- für kalte Speisen: Lein-, Walnuss-, Chia- oder Hanföl
- für Salate auch: Olivenöl



# Erfolgstipps von unseren Ernährungsexperten

## Die häufigsten Fragen unserer Kund\*innen beantwortet von unserem Experten-Team



### Helen

M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin



### Josephine

M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin



### Ronja

M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin

#### Unsere Tipps für eine noch bessere Sättigung

- Dosieren Sie Almased nach der Körpergröße, um optimal gesättigt und versorgt zu sein (siehe Seite 12)
- Bereiten Sie den Shake mit 2 TL Öl und bis zu 200 ml fettarmer Milch, Buttermilch oder einem zuckerfreien Pflanzendrink an.
- Fügen Sie dem Shake Ballaststoffe hinzu. Geeignet sind z.B. 1 TL Chiasamen, Flohsamenschalen oder Leinsamen.
- Zwischen den Shakes können Sie eine selbstgemachte Gemüsebrühe genießen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Trinkmenge (2-3 Liter pro Tag).

#### Für noch mehr Wohlbefinden in der Startphase

- Trinken Sie ausreichend: 2-3 Liter inkl. der Flüssigkeit der Shakes pro Tag sind ideal (z.B. Mineralwasser, Tee oder Gemüsebrühe).
- zusätzlich unterstützen ein Basenmittel oder eine selbstgemachte Gemüsebrühe den Säure-Basen-Haushalt.



Für weitere Tipps oder Unterstützung wenden Sie sich gerne an unser Beratungsteam.

Telefon: **0800 366 625 0**  
E-Mail: **info@almased.de**

#### Kann ich während der Diät Kaffee trinken?

- Ja, 1-3 Tassen pro Tag sind kein Problem. Trinken Sie ihn am besten ohne Zucker und mit nur wenig fettarmer Milch. Das ist optimal für die Fettverbrennung.

#### Kann ich zwischen den Shakes Obst oder Gemüse essen?

- Damit die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft, empfehlen wir zwischen den Shakes eine Pause von mindestens 4 Stunden einzuhalten und jegliche Snacks, auch wenn sie gesund sind, zu vermeiden.
- Ungesüßte Tees oder eine selbstgemachte Gemüsebrühe können helfen, den Appetit zu stillen.

#### Kann ich meinen Almased- Shake mit Süßungsmitteln oder Flavor-Drops geschmacklich verändern?

- Almased ist ein natürliches Produkt, bei dem wir bewusst auf Süßungsmittel, künstliche Aromen, Konservierungsstoffe oder Füllstoffe verzichtet haben. Grund dafür ist, dass immer mehr Studien zeigen, dass künstliche Zusätze den Hormonhaushalt durcheinanderbringen und bei regelmäßigem Konsum zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen beitragen können. Daher empfehlen wir, keine Süßstoffe oder anderen künstlichen Zusätze zu verwenden.

# Abwechslung gewünscht? Probieren Sie unsere Shake-Rezepte!

## Limetten Lassi

**Zutaten:** 1 Limette (Bio, nur den Abrieb), 1 EL Limettensaft, 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, Limettensaft, Wasser, Almased, Kreuzkümmel, Salz und Öl gut vermischen.

**1 Portion ca.:** 294 kcal, 22 g KH, 9 g F, 30 g E, 1,8 BE

## Vielfalt für jeden – entdecken Sie Ihren Favoriten!

Mit 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.



Wenige  
Zutaten,  
schnell  
gemacht!

## Orange up your day

**Zutaten:** 50 g Almased Original, 2 TL Leinöl, 200 ml Naturjoghurt 1,5%, 100 ml Wasser, 80 g Orange

**Zubereitung:** Schälen Sie die Orange. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 363 kcal  
30 g KH, 10 g F, 34 g E, 2,5 BE



## Probiotic Pink Power

**Zutaten:** 50 g Almased Mandel-Vanille, 2 TL Leinöl, 100 ml Kefir < 1% Fett, 150 ml Wasser, 70 g TK Erdbeeren

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 291 kcal  
23 g KH, 7 g F, 30 g E, 1,9 BE



## Frische Kick

**Zutaten:** 50 g Almased Original, 100 g frischer Blattspinat, 60 g Birne, 2 TL Leinöl, 200 ml Mandeldrink, ungesüßt

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 307 kcal  
23 g KH, 10 g F, 30 g E, 1,9 BE





## Rote Bete Boost

**Zutaten:** 50 g Almased Original, 30 g Rote Beete, 30 g Karotte, 30 g Orange, 1 Prise Zimt, 2 TL Leinöl, 150 ml Mandeldrink ungesüßt, 150 ml Wasser

**Zubereitung:** Schälen Sie die Orange und die Karotte. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 299 kcal  
22 g KH, 9 g F, 30 g E, 1,8 BE

## Himbeer Mojito

**Zutaten:** 50 g Almased Original, 60 g TK-Himbeeren, 1 EL Limettensaft, 7 Minzblätter, 2 TL Leinöl, 200 ml Wasser

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln. Unser Tipp: Wer es ein wenig frischer mag, kann gerne noch mehr Minzblätter hinzugeben.

**1 Portion ca.:** 272 kcal  
18 g KH, 8 g F, 27 g E, 1,5 BE



## German Chocolate Cake

**Zutaten:** 50 g Almased Mandel-Vanille, 1 TL zuckerfreier Backkakao, 1 TL Nüsse (Walnüsse, Mandeln oder Pekannüsse), ½ TL natürliches Vanille Aroma oder etwas Vanillemark, 2 TL Walnussöl, 200 ml Kokosnussdrink ungesüßt

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 294 kcal  
17 g KH, 12 g F, 27 g E, 1,4 BE



## Vanille Traum

**Zutaten:** 50 g Almased Mandel-Vanille, 100 g Magerquark, ½ TL natürliches Vanille Aroma oder etwas Vanillemark, 2 TL Leinöl, 200 ml Wasser

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 307 kcal  
19 g KH, 7 g F, 39 g E, 1,6 BE



## Herzhafter Tomaten Walnuss Shake

**Zutaten:** 50 g Almased Original, 2 TL Walnussöl, 5 g Walnüsse, 50 ml zuckerfreier Tomatensaft, 200 ml Wasser

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 257 kcal  
16 g KH, 9 g F, 27 g E, 1,3 BE



## Schoko Minz Vital Shake

**Zutaten:** 50 g Almased Original, 1 TL zuckerfreier Backkakao, 1-2 Blätter Pfefferminze, 40 g frischer Blattspinat, 2 TL Leinöl, 200 ml Mandeldrink oder Kokosnussdrink ungesüßt

**Zubereitung:** Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer. Mixen Sie den Shake 1 Minute auf höchster Stufe. Gießen Sie den Shake in ein Glas mit Eiswürfeln.

**1 Portion ca.:** 271 kcal  
15 g KH, 10 g F, 29 g E, 1,25 BE





„Almased war die beste Entscheidung meines Lebens. Durch die Gewichtsabnahme sind meine Blutwerte perfekt, ich fühle mich gut und gesund.“  
**Birgit S.**



„Mit Almased habe ich nun erheblich Gewicht verloren und es geht mir blendend. Wenn ich das Vorher/Nachher Foto anschau, dann ist es unglaublich, dass ich so anders ausgesehen habe.“  
**Cindy M.**

## Tolle Prämien für Ihre Almased-Story

**Wir freuen uns darauf, Ihre persönliche Geschichte zu lesen.**

Wie ist Ihre Almased Geschichte? Wie sind Sie auf unser Produkt gekommen? Was haben Sie mit Almased erreicht? Wie hat Ihr Freundeskreis reagiert? Jeder hat eine ganz eigene Almased-Story zu erzählen. Wie viel und wie schnell Sie abgenommen haben, spielt dabei keine Rolle.

### Ihre Erfolge werden belohnt:

Die bewegendsten Erfolgsgeschichten belohnen wir mit einer Prämie von 500 Euro. Erzählen Sie uns, wie sich durch Almased Ihr Leben verändert hat und wie

es Ihnen mit den Veränderungen geht. Wir freuen uns, von Ihrer ganz persönlichen Geschichte zu erfahren. Senden Sie diese mit einem Vorher- und Nachher-Foto von sich, auf denen Sie gut zu erkennen sind per Brief oder E-Mail an uns oder laden Sie alle Dokumente auf dem Kontaktformular auf unserer Website hoch.

**Almased Wellness GmbH**  
**Leopoldstraße 180**  
**80804 München**  
**E-Mail: [erfolgsgeschichte@almased.de](mailto:erfolgsgeschichte@almased.de)**



„Ich fühle mich endlich wieder gut in meinem Körper. Ich bin freier, nicht mehr so eingeschränkt, das hat mir ein großes Stück Lebensqualität wiedergegeben.“  
**Ines S.**



# Passende Rezepte zum 4-Phasen-Plan

**Hier finden Sie leckere Rezepte für jede Gelegenheit. Abwechslungsreich, gesund und ab Phase 2 bzw. Phase 3 der Diät geeignet.**

Ein wichtiger Bestandteil der Almased-Diät ist die langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens, um das Gewicht dauerhaft zu halten und neue Routinen zu etablieren. Es reicht jedoch nicht, Mahlzeiten nur nach Kalorien oder Nährstoffen auszuwählen. Entscheidend ist die Wahl hochwertiger, nährstoffreicher Lebensmittel, die den Körper mit ausreichender Energie versorgen. Essen ohne Hungern und dabei Woche für Woche spürbar schlanker

**Bei unseren Rezepten handelt es sich um Basis-Rezepte, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen anpassen können. So stellen Sie sicher, dass sie perfekt zu Ihrem Kalorienbedarf sowie Ihrer Kohlenhydrat- und Eiweißzufuhr passen.**

werden – das ist möglich. Stressfreies Abnehmen gelingt mit ausgewogenen, energiegeladenen Mahlzeiten. Essen ist auch ein sinnlicher Genuss. Nur Essen, das alle Sinne anspricht, befriedigt wirklich. Auf den nächsten Seiten finden Sie leckere, einfache Rezepte, die alle Sinne verwöhnen und nährstoffreich sind. Danach fühlen Sie sich nicht nur satt, sondern auch vital und voller Energie.



**Frühstück**  
**S. 30 »**

Mit diesen Rezepten starten Sie gut gestärkt und bestens versorgt in den Tag.



**Vegetarische Hauptspeisen**  
**S. 32 »**

Leckere vegetarische Hauptspeisen zum Mittag oder Abendessen.



**Hauptspeisen mit Fleisch oder Fisch**  
**S. 34 »**

Leckere Rezepte mit Fisch oder Fleisch zum Mittag oder Abendessen.



1 Portion ca.: 238 kcal, 7 g KH,  
14 g F, 18 g E, 4 g BS, 0,6 BE

## Frühstücksbowl mit Nektarinen und Beeren

### Zutaten (für 2 Personen):

400 g Skyr, 2 TL Honig, 1 Msp. Vanillepulver, 20 g Walnüsse (gehackt), 40 g Müslimix (ungesüßt), 100 g frische Beeren, z.B. Heidelbeeren (abgebraust), 100 g Nektarine (entkernt und in Stifte geschnitten)

**Zubereitung:** Den Skyr mit dem Honig und der Vanille glatrühren und auf 2 Bowls verteilen. Walnüsse, Müslimix und die Früchte auf dem Skyr anrichten und die Bowl genießen.



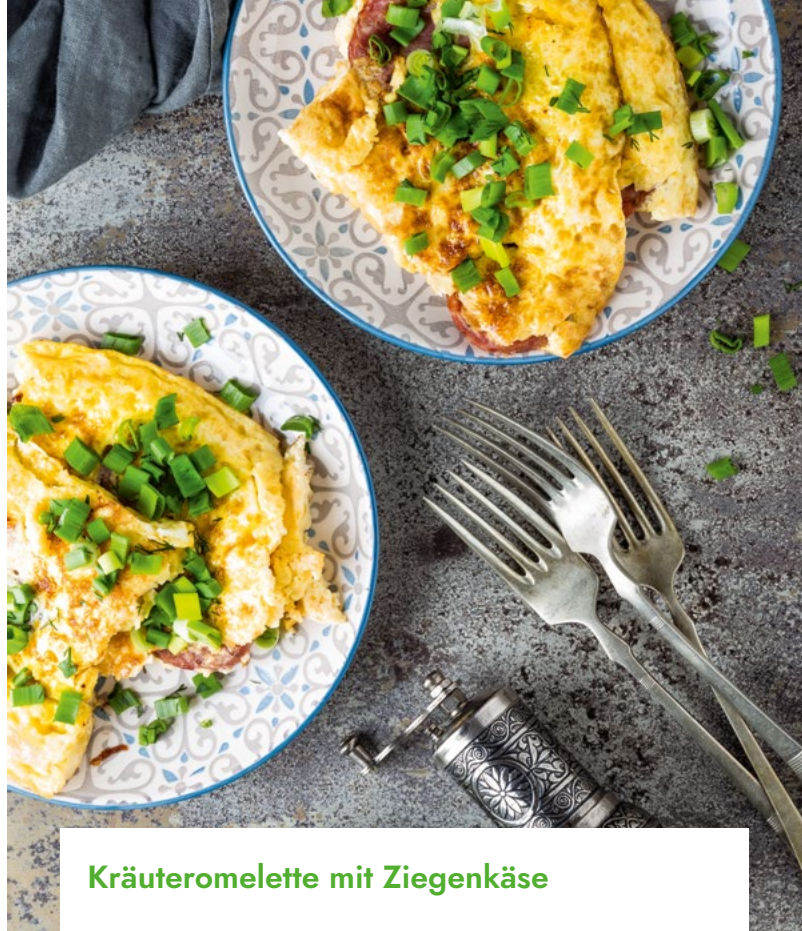
1 Portion ca.: 355 kcal, 37 g KH,  
9 g F, 27 g E, 5 g BS, 3,1 BE

## Eiweißbrot mit Avocado- Hüttenkäsecreme und Räucherlachs

### Zutaten (für 2 Personen):

100 g Avocadofruchtfleisch, 100 g Hüttenkäse, ½ TL Meerrettich (Glas), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 Scheiben Eiweißbrot, 50 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.



## Kräuteromelette mit Ziegenkäse

### Zutaten (für 2 Personen):

1 Bund Kräuter, 2 St./40 g Lauchzwiebeln, 2 Eier (Gr. M), 50 ml Milch (1,5% Fett), Pfeffer, Salz, 1 EL Rapsöl, 50 g Ziegenkäse-Rolle, 2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

**Zubereitung:** Die Kräuter waschen, mit Küchentrockner tupfen und fein hacken. Die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen, die Milch zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen, die gehackten Kräuter unterheben. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in

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

1 Portion ca.: 317 kcal, 26 g KH,  
5 g F, 16 g E, 5 g BS, 2,2 BE



## Mediterranes Ofengemüse mit Quark Dip

### Zutaten (für 2 Personen):

1 EL Rosmarinnadeln, ½ Bund Oregano, 3 EL Rapsöl, 200 g kleine Kartoffeln (Drillinge, vorwiegend festkochend), 120 g Karotte, 400 g Aubergine, 200 g Zucchini, 150 g rote Paprikaschote, 250 g Kirschtomaten, 40 g Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, schwarzer Pfeffer, grobes Meersalz, 200 g Magerquark, 50-75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1 Prise Paprikapulver, 6 Stiele Petersilie, ½ Bund Schnittlauch

**Zubereitung:** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Oregano Blättchen 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 Quark Dip herstellen: Die Kräuter waschen und klein schneiden. Den Quark mit dem Mineralwasser glatrühren, mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen, die Kräuter unterrühren. Zusammen mit Gemüse und Kartoffeln vom Blech anrichten und servieren.

**1 Portion ca.:** 412 kcal, 42 g KH, 14 g F, 24 g E, 12 g BS, 3,5 BE



Quark Dip



## Orientalisches Linsengemüse mit Ingwer-Joghurt-Sauce

### Zutaten (für 2 Personen):

100 g rote Linsen, 40 g Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 200 ml Gemüsebrühe, 600 g frisches Gemüse nach Saison (z.B. Zucchini, Lauch, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Sellerie), 2 Knoblauchzehen, durch die Presse drücken oder klein schneiden, 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, 2 EL Magerquark, Salz, 3 cm Ingwer, 2 Stiele Zitronenmelisse, 4 EL Blattpetersilie

**Zubereitung:** Die Zwiebel schälen und fein schneiden, in dem Öl leicht glasig dünsten, die Linsen verlesen und dazugeben. Alles kurz miteinander vermengen und 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. Das 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 Joghurtsauce Joghurt, Quark und Sauerrahm miteinander verrühren, mit dem Salz würzen. Ingwer schälen und pressen oder sehr 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 ca.:** 458 kcal, 46 g KH, 15 g F, 27 g E, 15 g BS, 3,8 BE

## Penne all'Arrabbiata mit Thunfisch

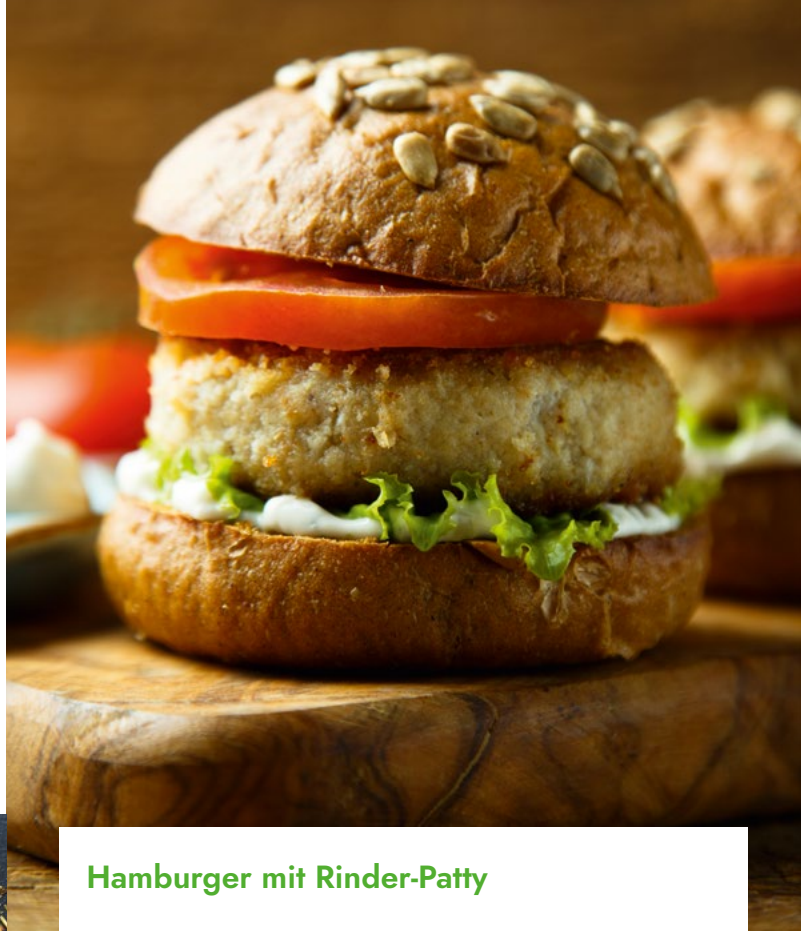
### Zutaten (für 2 Personen):

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

ben 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, mit einer  
Gabel zerkleinern und eben-  
falls zugeben. Mit Pfeffer  
und Salz würzen und ca. 5  
Minuten köcheln lassen. In der  
Zwischenzeit die Kräuter was-  
chen, trocken tupfen, hacken  
und unter die Sauce heben.  
Die Nudeln mit der Gemüse-  
sauce auf warmen Tellern an-  
richten, mit je 1 EL Parmesan  
bestreuen und servieren.

**1 Portion ca.:** 445 kcal, 46 g KH,  
11 g F, 31 g E, 14 g BS, 3,8 BE



## Hamburger mit Rinder-Patty

### Zutaten (für 2 Personen):

200 g Rindergehacktes,  
2 EL fettarmer Joghurt, 1 TL  
Senf, 1 EL Haferflocken,  
40 g Zwiebel, 4 Scheiben  
Salatgurke, 80 g Tomaten,  
150 g rote Paprikaschote,  
2 EL Creme legere,  
Salz, Pfeffer, Paprika,  
4 Blätter Kopfsalat,  
2 Vollkornbrötchen (à 60g)

**Zubereitung:** Gehacktes mit  
Joghurt, Senf, Haferflocken  
und 1/2 fein gewürfeltem  
Zwiebel verkneten. Kräftig  
abschmecken und 2 flache  
Frikadellen daraus formen.  
Diese auf ein mit Back-

papier ausgelegtes Back-  
blech legen und bei 200°  
C etwa 30 Minuten im Back-  
ofen garen. 1 Stück Gurke  
in Scheiben, Tomaten und  
restliche Zwiebel in Würfel,  
Paprika in Streifen schnei-  
den. Creme legere mit Salz,  
Pfeffer Paprika würzen und  
glattrühren. Die Brötchen auf-  
schneiden, die Hälften mit  
Creme legere bestreichen.  
Pro Brötchen auf eine Hälfte  
das anteilige Gemüse und je  
eine Frikadelle verteilen, die  
andere Hälfte daraufsetzen.

**1 Portion ca.:** 418 kcal, 36 g KH,  
14 g F, 32 g E, 8 g BS, 3 BE

# Die Almased Produkt-Familie

Erhältlich in Ihrer Drogerie oder Apotheke – vor Ort oder Online

Wir wollen Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und unterstützen Sie mit unseren Produkten auf Ihrem individuellen Weg zu einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise. Almased wurde entwickelt, um Patienten mit Stoffwechselstörungen zu helfen und verfolgt seit jeher das Ziel, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Unsere Produkte setzen auf die Synergie natürlicher Inhaltsstoffe, von denen wir wissen, dass sie funktionieren. Almased ist vielseitig und flexibel einsetzbar, egal ob Sie Ihre Wohlfühfigur

erreichen wollen oder Ihnen im Alltag die Zeit für eine ausgewogene Mahlzeit fehlt. Mit Almased versorgen Sie Ihren Körper zu jeder Zeit schnell und optimal mit allen Nährstoffen und geben ihm gleichzeitig eine positive Stoffwechselformation. Damit Sie sich stets auf den einzigartigen Almased-Effekt verlassen können, gehen wir bei der Qualität unserer Rohstoffe keine Kompromisse ein. Damit Sie sich rundum wohlfühlen, haben wir zudem zwei unkomplizierte Hautpflegeprodukte und einen Wellness Tee für die natürliche Balance entwickelt.

**Almased Typ 2**  
Gemeinsam gegen Typ 2 Diabetes und für ein beschwerdefreies Leben

**Almased Lactosefrei**  
Wie das Original – nur eben ohne Laktose

**Almased Vital Tee**  
Oase der Ruhe für jeden Alltag

**Almased Tag & Nacht Creme**  
Auch Ihre Haut braucht mal eine Auszeit



**Almased Mandel-Vanille**  
Geschmackliche Abwechslung für alle, die Mandel und Vanille lieben

**Almased Original**  
Seit 1989 zuverlässig an Ihrer Seite

**Das Almased 10er-Pack**  
Ihr perfekter Begleiter für unterwegs

**Almased Antifaltin-Öl**  
Tschüss trockene Haut, hallo Geschmeidigkeit



# Die Geschichte hinter Almased

## Firmengründer André Trouillé über den Weg vom Küchentisch zur Nummer eins zum Abnehmen in Deutschland

Vor mehr als 35 Jahren war mein Vater, Hubertus Trouillé auf der Suche nach einem Lebensmittel, das seinen Patient\*innen hilft, den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen. Am heimischen Küchentisch haben wir die einzigartige Rezeptur entwickelt, die wir bis heute als Almased kennen. Nach einigen Tests im Eigenversuch, probierten auch die Patient\*innen meines Vaters, die unter Stoffwechselstörungen litten das Produkt.

## Verblüffende Erfolge stellten sich ein

Die Blutwerte seiner Patient\*innen verbesserten sich schnell und nachhaltig. Begeistert von dem Erfolg probierten auch andere Heilpraktiker die Formel meines Vaters bei ihren Patient\*innen aus. Auch hier zeigten sich die positiven

Effekte auf den Stoffwechsel. Als positive „Begleiterscheinung“ nahmen die Stoffwechsel-Patient\*innen und vor allem diejenigen, die seit Jahren mit Gewichtsproblemen zu kämpfen hatten, unter dem Einfluss von Almased, wie von selbst ab und erreichten bemerkenswerte Ergebnisse.

## Unsere Ernährungs- und Produktexperten



**Helen** M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin  
Fesselnde Botschaften und wissenschaftliche Erkenntnisse verbinden? Für Helen kein Problem.



**Josephine** M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin  
Mal keine Lösung parat? Josephine hat sie sicher. Bei Fragen steht sie Ihnen stets zur Seite.



**Ronja** M.Sc. Ernährungswissenschaftlerin  
Fragen zu unseren wissenschaftlichen Studien? Ronja beantwortet sie Ihnen im Schlaf.



**Sabine** Almased-Expertin  
Es gibt keine Frage zu Almased oder unseren Plänen, die Sabine nicht schon gehört hat. Sie berät Sie am Telefon und hat zu jeder Frage die passende Antwort.



**Ann-Kathrin Trouillé** Geschäftsleitung  
Mit Almased aufgewachsen, kennt Ann-Kathrin alle Tipps und Tricks. Ohne sie gäbe es kein Almased Lactosefrei.



**André Trouillé** CEO  
Niemand kennt Almased besser als er – und natürlich sein Vater Hubertus Trouillé, ohne den es Almased nicht geben würde.



**Renate** Ikone  
Almased und Renate? Das gehört einfach zusammen. Warum? Das weiß keiner so genau, aber sie ist definitiv unser Gute-Laune-Buddy in (fast) jedem Werbespot.

## Zusammen ist alles gleich viel leichter

Sie sind auf der Suche nach der Extraportion Motivation? Dann werden Sie Teil unserer Community. Hier finden Sie spannende Infos, persönliche Beratung von Ernährungsexperten und viele Gleichgesinnte, mit denen Sie sich austauschen können.



facebook.de/  
almased



instagram.de/  
almased\_de



pinterest.de/  
almaseddeutschland

### Almased Wellness GmbH

Leopoldstraße 180, 80804 München

**E-Mail:** info@almased.de

**Kostenfreie Beratungs-Hotline:**

0800 366 62 50

[www.almased.de](http://www.almased.de)

