

Inhalt

- 2 **10 Pfund weg in 14 Tagen**
Ihr Fahrplan zur Schlankheit mit allen Tipps und Rezepten
- 5 **So geht's: Der 14-Tage-Plan im Überblick** „Planfigur“ begleitet Sie durch alle vier Phasen des Lebens mit Almased

- 10 **Phase 1: Start**
Tag 1–3: Stoffwechsel umstellen; dreimal täglich Almased



- 11 **Phase 2: Reduktion**
Zweimal Almased plus eine Mahlzeit: In der Reduktionsphase wird Fett verbrannt



- 14 **Phase 3: Stabilität**
Zwei Mahlzeiten plus einmal Almased: Jetzt wird der Stoffwechsel auf dem Optimum stabilisiert



- 16 **Phase 4: Leben**
Drei leckere Mahlzeiten plus ein Almased-Vitaldrink



- 20 **Alle Rezepte für alle Phasen**
- 27 **Impressum**

Schnell und gesund abnehmen – das versprechen viele. Almased hält sein Versprechen, und das Beste dabei ist: Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt, die allzu schnelle Gewichtszunahme nach Ende der Diät, bleibt aus. Denn Almased erhöht die Fettverbrennung, ohne die Muskulatur anzugreifen, der Grundumsatz an Kalorien bleibt hoch.



Figur nach Plan: 10 Pfund weg in 14 Tagen

Abnehmen ohne Hunger mit Almased: Ihr Fahrplan zur Schlankheit mit allen Tipps und Rezepten.

Zehn Pfund weniger in zwei Wochen – mit diesem Fahrplan zur Wunschfigur klappt es. Er führt Sie durch die drei Phasen des Abnehmens mit Almased, gibt Ihnen den Ernährungsfahrplan für jeden einzelnen Tag und bietet außerdem leckere, gesunde und schlankhaltende Rezepte für die vierte Phase, „Leben“. Doch wie funktioniert der Stoffwechselaktivierer Almased und warum hat man bei der Diät mit Almased keinen Hunger? Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Warum setzt Almased bei der Aktivierung des Stoffwechsels an?

Viele Erkrankungen entstehen, weil der Stoffwechsel schlecht arbeitet. Er funktioniert bei vielen Menschen nicht richtig, weil sie sich falsch ernähren – meist nehmen sie zu viel Zucker, Salz und Fett zu sich. Doch Probleme bereitet auch die Qualität der Lebensmittel: Die quasi industrielle Produktion kostet wertvolle Nährstoffe, zerstört Aminosäuren und Enzyme. Deshalb läuft bei vielen Menschen der Stoffwechsel mit verminderter Leistung. Über-

Das leistet Almased

- Es optimiert den Stoffwechsel durch das Zusammenwirken seiner Grundbausteine.
- Dadurch entsteht erhöhte Fettverbrennung, ohne die Muskulatur anzugreifen.
- Almased-Genießer sind vitaler und stärken ihr Immunsystem sowie ihre Muskeln.
- Almased lässt sich mit allen erprobten Diäten kombinieren und steigert nachweislich deren Erfolg.

gewicht, mangelnde Vitalität und Krankheiten sind die Folge.

Wie aktiviert Almased den Stoffwechsel?

Indem es dem Körper gibt, was unsere modernen Lebensmittel ihm vorenthalten: die optimalen Nährstoffe, ein Lebensmittel im besten Sinne. Das Pulver entsteht aus hochwertigem Soja, probiotischem Joghurt und besonders enzymreichem Honig.

Warum gelingt mit Almased das Abnehmen ohne Hungergefühl?

Das extrem hochwertige und leicht verdauliche Eiweiß in Almased sorgt für ein anhaltendes Sättigungsgefühl: Eine Mahlzeitenportion (Nährwert rund 230 Kilokalorien; 50 g Almased in 200 ml Wasser mit 2 TL Öl) macht

durchschnittlich vier Stunden lang satt, denn Almased senkt den sogenannten Ghrelinspiegel. Ghrelin ist ein Gewebshormon, das im Magen gebildet wird und das Hungergefühl steuert.

Warum verbrennt man mit Almased vor allem Fett und nicht, wie bei vielen anderen Diäten, wertvolle Muskelmasse?

Almased hat einen sehr niedrigen glykämischen Index. Dieser Wert misst die Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Weil der Blutzucker nach dem Genuss von Almased nur leicht steigt, schüttet der Körper entsprechend wenig Insulin aus. Je weniger Insulin im Blut ist, desto besser läuft die Fettverbrennung, die Muskelmasse bleibt erhalten.

Almased steigert Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft.



Frischer in den Tag

Almased enthält wichtige essenzielle Nährstoffe und zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe. Neben den anderen positiven Effekten sorgt das Aktivpulver auch für einen erholsamen Schlaf.



Immunsystem stärken

Almased gibt dem Körper Milchsäure und aktive Milchsäurebakterien, die im Darm einen günstigen Einfluss auf Darmbakterien und Darmschleimhaut ausüben und so das Immunsystem stärken.



Leistungsfähiger

Der von Almased aktivierte Stoffwechsel sorgt dafür, dass die Zellerneuerung besser funktioniert, Sie sich gern bewegen und energiegeladener an die täglichen Aufgaben gehen.

So geht's: Abnehmen nach Plan

„Planfigur“ begleitet Sie mit Tipps und Rezepten durch alle vier Phasen des Lebens mit Almased.



Überblick: Startphase – Tag 1 bis 3

In der Startphase wird der Stoffwechsel umgestellt, um die Fettverbrennung richtig anzukurbeln.

Drei Almased-Mahlzeiten pro Tag, jeweils mit Wasser oder fettarmer Milch sowie zwei Teelöffeln Öl angerührt, sind optimal. Während dieser Zeit bitte möglichst wenig Kohlenhydrate aufnehmen.

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, zuckerhaltige Getränke (Limonaden, Fruchtsäfte, Bier) oder Süßigkeiten sind tabu.

Die im Plan angegebenen Suppen enthalten nur wenig Kohlenhydrate, deshalb können ein bis zwei Teller täglich zu-

sätzlich zu den Almased-Mahlzeiten gegessen werden. Andere Lebensmittel sollten Sie meiden.

Weil der Körper in dieser Phase stark entschlackt, bitte reichlich trinken (zwei bis drei Liter pro Tag). Das spült die durch den Fettabbau entstehenden Säureschlacken aus. Als Getränke sind Wasser, Kaffee, Früchtetee oder Tee ohne Zucker empfehlenswert.

Die Startphase kann ideal am Wochenende beginnen.



Abends eine Almased-Mahlzeit, dann arbeitet der Stoffwechsel auch über Nacht an Ihrer „Planfigur“. Hungrig ins Bett müssen Sie nicht: Der Vitaldrink aus Soja, Honig und Joghurt macht wunderbar satt.



Überblick: Reduktionsphase – Tag 4 bis 7

In der Reduktionsphase wird Fett verbrannt. Zwei Almased-Mahlzeiten (Frühstück und Abend) sowie eine Hauptmahlzeit am Tag sind optimal.

Die Rezepte für die Hauptmahlzeit (ab Seite 21) sind kohlenhydratarm, sodass der Fettabbau ungehindert ablaufen kann. Falls ein Abendessen besser in den Tagesablauf passt als ein Mittagessen, können Sie diese auch austauschen: Dann nehmen Sie mittags die Almased-Mahlzeit ein und essen abends warm. Da besonders am Abend eine geringe Kohlenhydratzufuhr wichtig ist, beschleunigt der Verzicht auf die

kohlenhydrathaltigen Beilagen (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln) die Gewichtsreduktion.

Dies gilt generell in allen Phasen für die Abendmahlzeiten. Die am Mittag aufgenommene Kohlenhydrate werden durch die körperliche Aktivität im Laufe des Tages schneller abgebaut. Zwischenmahlzeiten bitte generell meiden. Das verbessert die Fettverbrennung noch einmal deutlich.

Die Reduktionsphase kann auch auf mehrere Wochen ausgedehnt werden, bis zum Erreichen des Wunschgewichts, wenn die Nahrung in dieser Phase alle essenziellen Nährstoffe in ausreichender Menge enthält.

Überblick: Stabilitätsphase – Tag 8 bis 10

In der Stabilitätsphase sorgen wir dafür, dass der Stoffwechsel weiter optimal läuft.

Diese Phase dient dazu, den Stoffwechsel auf dem Niveau der aktivierten Fettverbrennung zu stabilisieren. Daher werden eine Almased-Mahlzeit beibehalten und zwei Hauptmahlzeiten eingenommen. Auch hier können Sie wieder tauschen und eine Frühstücksvariante der Lebensphase auswählen. Dafür wird das Mittag- oder Abendessen durch die Almased-Mahlzeit ersetzt. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn Almased am Abend getrunken wird.

Tipps: Diät optimieren – Darmflora unterstützen

Nur ein sehr gut funktionierender Darm garantiert eine optimale Gewichtsabnahme.

Es empfiehlt sich daher, während jeder Diät die Verdauungsfunktion morgens und abends mit je einer Kapsel UK-Darmflora 10 Mega (Apotheke, PZN: 0477506) zu unterstützen. UK-Darmflora-10-Mega-Kapseln enthalten eine Mischung aus Lactobacillen und Bifidobakterien in Kombination mit Inulin aus Chicorée. Diese Kombination hat sich als besonders wirkungsvoll erwiesen.



Drei leckere und leichte Mahlzeiten am Tag plus einen Vitaldrink mit Almased – in der Lebensphase ist Abwechslung Trumpf.



Überblick: Lebensphase – ab Tag 11

Täglich drei Mahlzeiten und ein Drink mit Almased – so lässt sich's leben.

Während der Lebensphase gibt es täglich drei Mahlzeiten nach Plan. Auf Zwischenmahlzeiten wird verzichtet. Almased sollte zur Erhaltung eines aktiven Stoffwechsels weiterhin mit 50 Gramm pro Tag zusätzlich zu einer Mahlzeit eingesetzt werden. Im Tagesplan wird Almased mit dem Frühstück aufgenommen, als Drink oder im Müsli.

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

als die Abendessen liefern. Wenn eine weitere Gewichtsreduktion angestrebt wird, sollten die Beilagen abends reduziert oder auf sie verzichtet werden.

Die Reihenfolge der Rezepte im Figurplan muss nicht eingehalten werden. Sie können diese nach Lust und Appetit austauschen oder weitere Gerichte aus dem Rezeptteil auswählen. Bei Wunsch nach stärkerer Gewichtsabnahme können die Reduktionsphase sowie die Stabilitätsphase verlängert werden.

Auch in der Lebensphase werden Sie weiter an Gewicht verlieren, jedoch etwas langsamer.

Rund 230 Kilokalorien (kcal) enthalten die Almased-Mahlzeiten bei der Zubereitung mit Wasser und 2 TL Öl. Sie liefern ca. 1 BE. Bei der Zubereitung mit 200 ml Buttermilch oder fettarmer Milch und 2 TL Öl beträgt der Energiegehalt jeweils 320 kcal, entsprechend ca. 2 BE. BE ist die Abkürzung für Broteinheit. Eine Broteinheit entspricht 12 g Kohlenhydraten. Bei allen Mahlzeiten ist die BE-Menge angegeben, sodass kohlenhydratarme Gerichte schnell zu erkennen sind, denn je niedriger die BE-Zahl, umso geringer ist der Kohlenhydratgehalt.

Die Suppen liefern 60 bis 80 kcal pro Teller, die Frühstücksvorschläge sowie die Gerichte

400 bis 450 kcal, sodass sich eine tägliche Energiezufuhr von rund 1300 kcal ergibt. Die Suppen enthalten nur wenige Kohlenhydrate aus Gemüse, die nicht als BE angerechnet werden müssen. Die Frühstücksvarianten liefern 3,5 bis 4,5 BE, wobei rund 1 BE die Almased-Zugabe ausmacht.

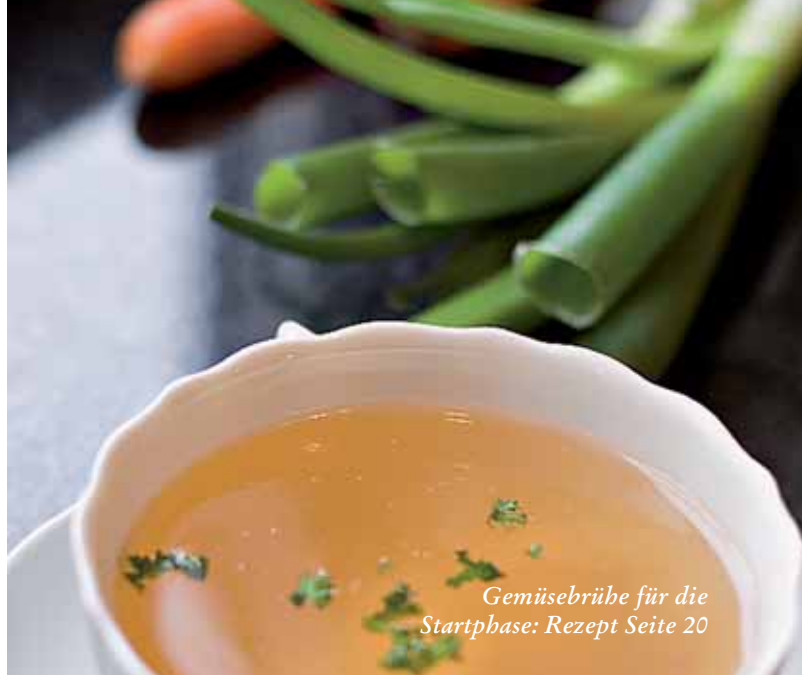
1 bis 3 BE sind jeweils in den Mittags- bzw. Abendmahlzeiten enthalten, genaue Angaben finden sich in den Plänen und Rezepten.

Natürlich sind alle Rezepte auch für Diabetiker geeignet.



Die Tagespläne für zwei Wochen

Der Fahrplan zur Wunschfigur: Für jeden Tag die optimalen Rezepte. So nehmen Sie gesund und schnell ab. Innerhalb eines Tages können die Mittags- und Abendrezepte getauscht werden.



Gemüsebrühe für die Startphase: Rezept Seite 20

Startphase: Tag 1 bis 3

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ZWISCHENDURCH

2 Teller Suppe (Rezept siehe Seite 20)

0 BE



Reduktionsphase: Tag 4

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion Hähnchen-Gemüse-Pfanne (Rezept Seite 22)
.....
2,5 BE

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ZWISCHENDURCH

2 Teller Suppe (Rezept siehe Seite 20)

0 BE



TIPP: Wer in den ersten Tagen zwischendurch Hunger bekommt, kann eine zusätzliche Almased-Mahlzeit zu sich nehmen. Zehn Minuten nach dem Trinken setzt die Sättigung ein.

Folienkartoffeln mit Kräuterquark und Salat

Zutaten (für 2 Personen):

6 hühnereigroße Kartoffeln,
250 g Quark 20 % F. i. Tr., 100 ml
fettarme Milch, 2 EL frische
Kräuter oder 1 P. Tiefkühlkräuter,
1/2 Kopf Lollo-Rosso-Salat,
2 TL Pinienkerne, 1 TL Walnussöl,
Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln gut waschen, rundherum mit einer Gabel einstechen, in Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Etwa eine Stunde im

Backofen bei 200° C backen. Quark mit Milch und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die garen Kartoffeln über Kreuz einschneiden, öffnen und den Quark einfüllen. Salat waschen und aus Wasser, Öl, Essig und Gewürzen ein Dressing zubereiten, Pinienkerne über den Salat streuen.

1 Portion enthält ca. 400 kcal und 3 BE



Reduktionsphase: Tag 5

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion
Folienkartoffeln
mit Kräuterquark
(Rezept oben)

3 BE

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ZWISCHENDURCH

2 Teller Suppe (Rezept siehe Seite 20)

0 BE



Reduktionsphase: Tag 6

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion
Kabeljau süß-sauer
(Rezept Seite 23)

3,5 BE

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ZWISCHENDURCH

2 Teller Suppe (Rezept siehe Seite 20)

0 BE



Geräucherte Makrele auf Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

2 Zucchini, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 1 Zwiebel, 2 TL Olivenöl, 1/2 Glas Weißwein, Salz, Pfeffer, Basilikum, 2 geräucherte Makrelenfilets à 100 g

Zubereitung: Zucchini in etwa 5 cm lange, fingerdicke Streifen schneiden, Paprikaschoten in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Paprika und Zucchiniestreifen dazugeben, kurz anbraten, mit

dem Weißwein ablöschen und bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum abschmecken. Gemüse auf einem Teller mit dem Makrelenfilet anrichten. Dieses Gericht kann warm oder kalt serviert werden.

Dazu: 2 Scheiben Vollkorntoast.

1 Portion enthält ca. 400 kcal und 1 BE



Reduktionsphase: Tag 7

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion Chili con Carne (Rezept Seite 22)

3 BE

ABEND

genau wie das Frühstück

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

ZWISCHENDURCH

2 Teller Suppe (Rezept siehe Seite 20)

0 BE

14



Stabilitätsphase: Tag 8

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion Nudel-Spinat-Auflauf (Rezept Seite 25)

3 BE

ABEND

1 Portion geräucherte Makrele auf Gemüse (Rezept oben)

1 BE



Stabilitätsphase: Tag 9

FRÜHSTÜCK

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion Puten-geschnitztes chinesische Art (Rezept Seite 26)

3 BE

ABEND

1 Portion Käsesalat mit Trauben (Rezept Seite 23)

2 BE



15

Fruchtiger Salat mit Hähnchenbrust

Zutaten (für 2 Personen):

1 Kopf Endiviansalat, 1 Grapefruit, 1 Orange, 1 Apfel, 3 Lauchzwiebeln, 2 EL gehackte Walnüsse, 4 EL fettarmer Joghurt, 2 EL Sahne, 2 EL Orangensaft, 2 Hähnchenbrustfilet à 125 g, 2 TL Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Hähnchenbrust in Streifen schneiden und im Öl knusprig braten. Walnüsse dazugeben und kurz mitrösten. Salat in 1 cm breite Streifen schneiden, Grapefruit und Orange in Stücke schneiden, den Apfel

raspeln und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen. Joghurt, Sahne, Orangensaft, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Mit gebratenen Hähnchenstreifen anrichten.

Dazu: 2 Scheiben Vollkorntoast.

1 Portion enthält ca. 450 kcal und 3 BE



Stabilitätsphase: Tag 10

FRÜHSTÜCK

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Margarine
- 50 g Camembert
- 1 Birne
- 2 TL Preiselbeeren

3,5 BE

ABEND

- 200 ml stilles Wasser oder 200 ml fettarme Milch oder 200 ml Buttermilch
- 5 EL Almased (50 g)
- 2 TL Raps-, Soja- oder Walnussöl

ca. 2 BE (mit Wasser zubereitet ca. 1 BE)

MITTAG

1 Portion Lachs auf Currywirsing (Rezept Seite 24)

2 BE

16



Lebensphase:

Tag 11

FRÜHSTÜCK

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- 60 g geräucherter Lachs
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas
- einige Gurkenscheiben
- Dill, Salz
- 1 Becher fettarmer Joghurt (150 g) mit
- 1 geraspeltten Apfel
- und 3 EL Almased

4 BE

MITTAG

1 Portion Tofu-Nudeln mit Bohnen (Rezept Seite 27)

2 BE

ABEND

1 Portion Fruchtiger Salat mit Hähnchenbrust (Rezept oben)

3 BE



Lebensphase: Tag 12

FRÜHSTÜCK

Grießbrei mit Pflaumen:
 • ¼ l fettarme Milch
 • 15 g Grieß mit
 • 3 EL Almased
 • 2 EL gehackte Walnüsse
 • 3 Pflaumen
 • Süßstoff nach Belieben

4 BE

MITTAG

1 Portion gefüllte Auberginen (Rezept Seite 21)

3 BE

ABEND

1 Portion Lachssteak mit Gemüse (Rezept Seite 24)

1,5 BE



17

Schweinemedallions auf Paprikagemüse

Zutaten (für 2 Personen): 250 g Schweinefilet, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, je 2 rote und gelbe Paprikaschoten, 2 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver süß und scharf, Oregano oder Thymian

Zubereitung:

Filet in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln in halbe Ringe und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Medallions von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im

Bratfett Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten, Paprika dazugeben und unter Rühren etwa 15 Minuten bissfest garen und kräftig abschmecken. Die Medallions salzen, würzen, mit ausgetretenem Sud auf das Gemüse geben und noch etwa 5 Minuten mitgaren.

Dazu: 4 hühnereigroße Kartoffeln als Salzkartoffeln.

1 Portion enthält ca. 400 kcal und 2 BE



Lebensphase: Tag 13

FRÜHSTÜCK

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

4 BE

MITTAG

1 Portion Schweinemedallions auf Paprikagemüse (Rezept oben)

3 BE

ABEND

1 Portion Mozzarella mit Tomate und Feldsalat (Rezept Seite 24)

2 BE

Lebensphase: Tag 14

FRÜHSTÜCK

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

4,5 BE

MITTAG

1 Portion Scholle in Senfsauce mit Salat (Rezept Seite 26)

2 BE

ABEND

1 Portion Paprikaschoten gefüllt mit Champignons und Schafskäse (Rezept Seite 25)

1 BE

Tipps für die Lebensphase

Meiden Sie Aperitifs oder Bier, auch alkoholfreies. Denn die enthaltenen Bitterstoffe regen den Appetit an.

Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter einer kalorienarmen Flüssigkeit, gut über den Tag verteilt. Hierzu eignen sich Mineralwasser, Früchtetee, Kaffee, Tee.

Zwischen den Mahlzeiten trinken, nicht während des Essens. Durch Trinken während der Mahlzeiten steigen die Blutzuckerwerte rascher an, was die Fettverbrennung verlangsamt.

Dreimal täglich essen, da der Körper sonst zu einem energiesparenden Stoffwechsel übergeht.

Salat vor der Mahlzeit essen. Wenn Sie den Salat selbst zubereiten bitte auf zuckerfreie Salatsaucen achten, im Restaurant oder in der Kantine das Dressing gesondert ordern und selbst sparsam dosieren. ➤



» **Soßen aus püriertem Gemüse** mit Gemüsebrühe und Crème fraîche herstellen. Das spart Fett und Kohlenhydrate. Bei einer kohlenhydratreichen Mahlzeit (Nudel-, Kartoffel-, Reisgerichte) sollten Sie unbedingt auf eine fettarme Zubereitung achten.

Reichlich Gemüse essen.

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:

Brot, Backwaren, Frühstückscerealien

- Weißbrot
- Brötchen
- Französisches Baguette
- Croissants
- Waffeln
- Cornflakes
- Pops & Co

Zucker und Süßes

- Traubenzucker
- Maltose (Malzzucker)
- Maltodextrin (Kohlenhydratkonzentrat)
- Maisstärke

Getreide, Teigwaren, Kartoffeln

- Kartoffeln, gebacken
- Kartoffeln, in der Mikrowelle gegart
- Pommes frites
- Kartoffelpulver (Instantprodukt)
- Instantreis
- Maisstärke, gekocht
- Weißer Reis

Kohlenhydrathaltige Getränke

- Softdrinks
- Colagetränke
- Limonaden

Die Almased-Rezepte

Suppe und Ratatouille für die Startphase

Gemüsesuppe/Brühe

Zutaten: (für ca. 2 l Suppe): 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 600 g Gemüse, z. B. 1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 Stange Staudensellerie, 1/2 Kopf Blumenkohl, 1 Kohlrabi, Salz, Pfeffer, frische Kräuter. Es können auch andere frische oder tiefgekühlte Gemüsesorten verwendet werden.

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

o BE

Gesunde und leckere Gerichte für alle Phasen der Almased-Diät: Lassen Sie es sich schmecken! Alle Mengenangaben sind für zwei Personen.



Gefüllte Auberginen mit Pinienkernen

Ratatouille

Zutaten (für 2 Personen):

1 EL Olivenöl, 3 Zwiebeln, 2 Zucchini, 1 Aubergine, 2 Möhren, je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, 4 Tomaten, 1 Packung passierte Tomaten (500 g), Salz, Pfeffer, Oregano, etwas Essig, 1 Prise Zucker

Zubereitung: Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten, dann das Gemüse kurz andünsten und mit ca. 1/2 l Wasser übergießen. Passierte Tomaten, Oregano hinzufügen und ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.

o BE

Gerichte zum Mittag- oder Abendessen

Gefüllte Auberginen mit Pinienkernen

Zutaten (für 2 Personen):

70 g Naturreis, 2 Hähnchenbrustfilets à 100 g, 2 große Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100 g Tomatenstücke aus der Dose, 1 rote Paprika, 1 Chilischote, ¼ Liter Gemüsebrühe, 2 EL Pinienkerne, 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie

Zubereitung: Auberginen der Länge nach halbieren und aushöhlen. Ausgehöhltes Auberginenfleisch in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote fein hacken, Paprika in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel-Knoblauch-Chili-Petersiliengemisch leicht anschwitzen, Tomaten-, Auberginen- und Paprikawürfel zugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Bei geschlossenem Deckel fünf Minuten garen. Hühnerbrust in



Hähnchen-Gemüse-Pfanne



Kabeljau süß-sauer



Käsesalat mit Trauben und Nüssen

Würfel schneiden, zum Gemüse geben, die Hälfte der Brühe dazugeben und alles kurz aufkochen lassen. Die Füllung in die Auberginen geben, Pinienkerne kurz anrösten und auf der Füllung verteilen. Auberginen in eine leicht gefettete Auflaufform legen, restliche Brühe dazugießen und im Backofen bei 200° C 15 bis 20 Minuten schmoren. **Dazu:** 70 g Naturreis nach Anweisung zubereiten.

1 Portion enthält ca. 450 kcal und 3 BE

Chili con Carne

Zutaten (für 2 Personen):

180 g Rinderhackfleisch, 2 TL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 1 kl. Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 grüne Paprikaschote, 1 Dose geschälte Tomaten, 2 EL Tomatenmark, 1/2 Dose Mais, 1/2 Dose Kidneybohnen, 1/8 l Gemüsebrühe, Salz, Paprika, Chilipulver

Zubereitung: Hackfleisch in heißem Öl in der Pfanne etwa 10 Min. unter Rühren krümelig braun braten. Mit Salz und Paprika würzen und in einen großen

Topf geben. Zwiebeln in Ringe, Paprika in Stücke schneiden, Chilischoten und Knoblauch fein würfeln. Alles im Bratfett andünsten und mit den Tomaten, dem Tomatenmark und der Brühe zum Fleisch geben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 15 Min. garen. Bohnen unter kaltem Wasser abspülen, mit dem Mais in den Topf geben und alles bei mittlerer Hitze noch einige Min. kochen lassen. Mit Salz, Paprika und Chilipulver kräftig abschmecken.

Dazu: 1/2 Vollkornbaguette oder 2 Vollkornbrötchen.

1 Portion enthält ca. 450 kcal und 3 BE

Hähnchen-Gemüse-Pfanne

Zutaten (für 2 Personen):

250 g Hähnchenbrust, 2 TL Rapsöl, 1 große Stange Lauch, 200 g frische Champignons, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 1/4 l Gemüsebrühe, 2 EL Schmand (24 % Fett), Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran

Zubereitung: Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Lauchstange halbieren und etwa 2 cm breite

Stücke schneiden, Paprikaschoten in Stücke schneiden, Champignons halbieren. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch scharf anbraten, würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Im Bratfett Paprika, Lauch und Pilze kurz anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, mit Majoran würzen und ca. 15 Min. garen. Fleisch mit Sud zum Gemüse geben und weitere 5 Min. mitgaren. Zum Schluss den Schmand unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Majoran abschmecken.

Dazu: 70 g Vollkornspätzle oder Vollkornnudeln bissfest zubereiten. *1 Portion enthält ca. 450 kcal und 2 BE*

Kabeljau süß-sauer

Zutaten (für 2 Personen):

4 EL Sojasauce, 1/2 TL Fenchelsaat, 1 Zitrone, 400 g Kabeljau (frisch oder tiefgekühlt), 200 g Austernpilze, 1 Stange Porree, 2 Möhren, 100 ml Gemüsesaft, 2 EL süße Chilisauce, 1 TL Sesamsaat, Salz und Schnittlauch

Zubereitung: Sojasauce, Fenchel und Zitronensaft verrühren und über das Fischfilet träufeln. Pilze, Porree und Möhren in Streifen schneiden. Gemüsesaft und Chilisauce aufkochen, dann Pilze und Gemüse, danach Fisch und Marinade zugeben, etwas salzen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Fisch auf dem Gemüse anrichten, mit Sesam und Schnittlauch bestreuen.

Dazu: 70 g Naturreis nach Anweisung zubereiten.

1 Portion enthält ca. 450 kcal und 3 BE

Käsesalat mit Trauben und Nüssen

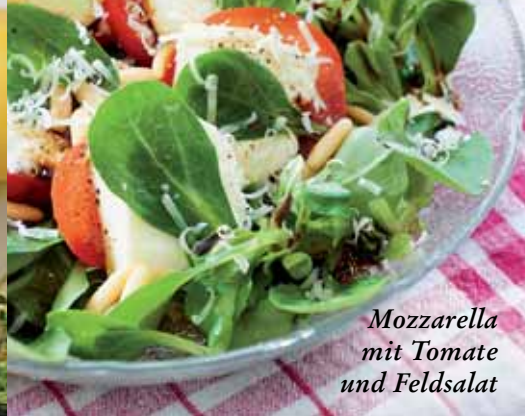
Zutaten (für 2 Personen):

2 EL Essig, 2 EL Apfelsaft, 2 TL Walnussöl, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 1/2 Zwiebel, 100 g Emmentaler-Käse, 80 g Weintrauben, 10 Walnusshälften (40 g)

Zubereitung: Essig, Saft, Öl mit wenig Wasser, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren, Zwiebel würfeln, Käse in Streifen schneiden, Weintrauben halbieren und entkernen



Lachs auf Currywirsing



Mozzarella mit Tomate und Feldsalat



Nudel-Spinat-Auflauf

und Nüsse klein hacken. Alles miteinander vermischen und die Salatsauce darübergeben.

Dazu: 2 kl. Scheiben Bauernbrot.
1 Portion enthält ca. 500 kcal und 2 BE

Lachs auf Currywirsing

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Wirsing, 4 El Sahne, 300 g Lachsfilet ohne Haut, 2 TL Rapsöl, Dill, 1 Zitrone in Scheiben, 50 ml fettarme Milch, Curry, Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Den Wirsing in Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser blanchieren, bis er weich ist. Sahne und Milch in einem Topf zur Hälfte einkochen lassen, dann den Wirsing zugeben, mit Curry, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen, das Lachsfilet von beiden Seiten bei milder Hitze je 2 bis 3 Minuten braten, salzen, pfeffern, mit Dill bestreuen, eine Zitronenscheibe darauflegen.

Dazu: 4 hühnereigroße Kartoffeln als Salzkartoffeln.
1 Portion enthält ca. 450 kcal und 2 BE

Lachssteak mit Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

50 g geräucherter durchwachsender Speck, 2 Zucchini, 2 Möhren, 2 Lachssteaks à 200 g, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Speck in der Pfanne auslassen und im Bratfett klein geschnittene Zucchini und Möhren dünsten. Lachssteaks würzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf ein großes Stück Backpapier legen. Gemüse auf den Fisch geben und die Ecken des Backpapiers anheben und zusammen-drehen. Päckchen auf ein Backblech legen und bei 180 – 200° C 20 Minuten im Backofen garen.

Dazu: 2 Scheiben Vollkorntoast.
1 Portion enthält ca. 450 kcal und 1,5 BE

Mozzarella mit Tomate und Feldsalat

Zutaten (für 2 Personen):

1 P. Mozzarella (125 g), 2 Tomaten, 3 TL Olivenöl, 200 g Feldsalat, 1 EL Pinienkerne, 30 g gehobelter Parmesan, Salz, Pfeffer, Balsamico-Essig, Senf

Zubereitung: Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamico-Essig und 2 TL Öl beträufeln. Salat waschen, aus Essig, wenig Wasser, 1 TL Öl, 1 TL Senf und Gewürzen eine Salatsauce zubereiten und über den Salat geben. Pinienkerne und Parmesan darüberstreuen.

Dazu: 2 Scheiben Vollkornbrot.
1 Portion enthält ca. 400 kcal und 2 BE

Nudel-Spinat-Auflauf

Zutaten (für 2 Personen):

200 g Vollkornnudeln, 100 g frische Champignons, 1 Zwiebel, 2 TL Rapsöl, 400 g Blattspinat (tiefgefroren), 2 EL Sahne, 2 Tomaten, 2 El saure Sahne, 1 Ei, 100 ml fettarme Milch, 4 El geriebener Käse (40 g)
Zubereitung: Die Nudeln ca. 10 Minuten vorkochen und abgießen. Pilze in Scheiben, Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, den Spinat zugeben und auftauen lassen. Mit Salz, Pfeffer

und Muskat würzen und die Sahne zugeben. Saure Sahne mit Ei und Milch verrühren und kräftig würzen. Eine Auflaufform mit wenig Öl auspinseln, Nudeln mit Pilzen, Tomaten und Spinat hineingeben, würzen. Die Sauce darübergießen und alles mit Käse bestreuen. Form mit Alufolie abdecken und ca. 50 Minuten bei 190° C Umluft backen.

1 Portion enthält ca. 450 kcal und 3 BE

Paprikaschoten gefüllt mit Champignons und Schafskäse

Zutaten (für 2 Personen):

4 Paprikaschoten, 1 Zwiebel, 250 g Champignons, 2 TL Olivenöl, 200 g Schafskäse, Salz, Pfeffer, Sojasauce
Zubereitung: Paprikaschoten halbieren, Kerne und Innenhäute entfernen und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren. Zwiebel würfeln und Champignons halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Champig-



*Putengeschnetzeltes
chinesische Art*



*Scholle in
Senfsauce
mit Salat*



Tofu-Nudeln mit Bohnen

nons dazugeben und etwa 5 Minuten braten. Schafskäse grob würfeln, mit den Champignons mischen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Die Paprikahälften damit füllen und etwa 20 Minuten bei 180° C im Backofen backen.

Dazu: 2 Scheiben Vollkorntoast.
*1 Portion enthält ca. 450 kcal
und 1 BE*

Putengeschnetzeltes chinesische Art

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Putenbrust, 2 EL Sojasauce, 1 EL Sherry oder Weißwein (ersatzweise 1/2 EL Essig), 2 Möhren, 2 rote Paprikaschoten, 2 Scheiben Ananas aus der Dose, 100 g Soja- oder Mungobohnensprossen, 2 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek

Zubereitung: Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, Sojasauce und Sherry über das Fleisch geben und etwa 1 Stunde marinieren, dabei ein- bis zweimal wenden. Möhren in feine Streifen, Paprikaschoten und Ananas in

Stücke schneiden, Sojasprossen kalt abspülen. Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, Fleisch darin scharf anbraten und wieder herausnehmen. Im Bratfett Paprika und Möhren anbraten, mit wenig Wasser ablöschen und etwa 10 Minuten dünsten.

Dann Sojasprossen, Ananas und das Fleisch mit Sud und restlicher Marinade dazugeben und alles noch etwa 5 Minuten garen. Mit Sojasauce, etwas Ananassaft, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken.

Dazu: 70 g Naturreis nach Anweisung zubereiten.

*1 Portion enthält ca. 400 kcal
und 3 BE*

Scholle in Senfsauce mit Salat

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Schollenfilet, Zitronensaft, 1 EL Frischkäse mit Kräutern, fettreduziert, 2 TL Butter, 50 ml Weißwein, 100 ml Geflügelbrühe, 50 ml Sahne, Kapern, Senf, Dill, 1/2 Kopf Salat, 1 TL Walnussöl, Essig

Zubereitung: Fischfilet waschen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Frischkäse auf die Filets streichen, diese zusammenrollen und mit einem Holzstäbchen feststecken. Butter, Wein, Geflügelbrühe, Sahne und Kapern in einer Pfanne aufkochen, die Fischröllchen hineinlegen und bei wenig Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Senf in die Sauce rühren mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Salat waschen und aus Wasser, Öl, Essig und Gewürzen ein Dressing zubereiten.

Dazu: 70 g Naturreis nach Anweisung zubereiten.

*1 Portion enthält ca. 450 kcal
und 2 BE*

Tofu-Nudeln mit Bohnen

Zutaten (für 2 Personen):

70 g Vollkornnudeln, 350 g grüne Bohnen, 1 Zwiebel, 200 g Cocktail-Tomaten, 200 g Tofu, 2 TL Olivenöl, 40 g gehobelter Parmesan- käse, Salz, Pfeffer, Basilikum, Petersilie

Zubereitung: Die Bohnen in wenig Salzwasser garen und abgießen. Zwiebeln fein hacken, Tomaten halbieren, Tofu würfeln. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Tofu, Bohnen und Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Basilikum abschmecken und mit gehackter Petersilie und gehobeltem Parmesan bestreuen. Nudeln nach Anweisung bissfest kochen.

*1 Portion enthält ca. 400 kcal
und 2 BE*

Impressum

Almased®Wellness GmbH
Postfach 1220
29550 Bienenbüttel

Beratungs-Hotline:

01805/6666070
(14 ct/Minute aus dem Festnetz; ggf. abweichende Preise aus Mobilfunknetzen)

www.almased.de