

Almased[®]

4-Phasen-Plan

Ihr Fahrplan zur Wunschfigur

Wenn's drauf
ankommt:
Almased



Der richtige Nährstoff-Mix macht's



Die Zauberformel:

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

Die richtige Nährstoffkombination:

- ✓ 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**
So funktioniert die Almased-Diät
- 8 Was steckt in Almased**
Soja, Joghurt und Honig – wertvolle Zutaten
- 10 Abnehmen mit dem 4-Phasen-Plan**
So kommen Sie zu Ihrer Wunschfigur
- 14 14 wichtige Dinge rund um Almased**
Erweitern Sie Ihr Ernährungswissen
- 18 Das perfekte Supplement zum Sport**
Almased für Sportler*innen
- 20 Abwechslung gewünscht? Probieren Sie unsere Shake-Rezepte**
Rezepte für leckerere Drinks
- 28 Eine tolle Prämie für Ihre Almased-Story**
Die besten Geschichten werden prämiert
- 30 Passende Rezepte zum 4-Phasen-Plan**
Rezeptideen zum Wunschgewicht
- 46 Was Almased zu bieten hat**
Produkte von Almased





„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.“

Nathalie H. aus Altrich

Was Almased einzigartig macht

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

Schlechte Nährstoffversorgung und Muskelabbau – das assoziieren die meisten Menschen mit dem 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-Expert*innen der Universität Freiburg haben mehrere Ernäh-

rungskonzepte 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 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 – der außergewöhnliche Synergie-Effekt lässt ein einzigartiges Produkt entstehen und ermöglicht die Bildung biologisch aktiver Stoffe, die für Almased einzigartig sind. 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

„Ausreichende Bewegung, als Wissenschaftler nicht immer möglich. Eine überwiegend sitzende Tätigkeit, hinzukommende gesetzliche Corona Auflagen und Frustfresserei von Süßigkeiten zeigten viel zu viel Gewicht auf der Waage. Innerhalb der Corona-Krise hatte ich deutlich zugenommen (...). In der 1. Woche nahm ich täglich, wie empfohlen, 3 Mahlzeiten zu mir. Bereits schon in den ersten Tagen der 1. Woche zeigten sich beachtliche Veränderungen. Ich fühlte mich prächtig, gesünder und belastbarer. Das Diätmanagement sah ein 12-Wochenprogramm vor, dem ich zielstrebig folgte. (...) Sicherlich hat sich einiges in meinem Leben verändert.“

Rudolph I. aus Lauf



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 und Mineralstoffen. So unterstützen unter anderem Vitamin B6 und B12 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! Das Multitalent für jeden Lifestyle.

Einfach und natürlich zum Wunschgewicht

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

ner 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 Profisportler*innen zu Almased.



Almased hilft Ihnen ohne großen Aufwand Ihre individuellen Ziele zu erreichen

Was steckt in Almased

Almased ist ein Lebensmittel aus hochwertigem Soja, wertvollem Magermilch-Joghurt und enzymreichem Bienenhonig.

Qualität steht für uns seit über 30 Jahren an erster Stelle. Durch die Auswahl unserer hochwertigen Inhaltsstoffe sowie dem einzigartigen Herstellungsprozess entsteht ein Synergie-Effekt zwischen den einzelnen Bestandteilen. Während des Herstellungsprozesses bleiben die empfindlichen Enzyme aus dem Bienenhonig aktiv, wodurch bioaktive Pflanzenstoffe der Sojabohne und wertvolle Joghurtkulturen ihr volles Potential entfalten können. Durch die Kombination pflanz-

licher und tierischer Proteine in Almased entsteht das einzigartige Mehrkomponentenprotein, das den Körper mit hochwertigen Aminosäuren versorgt. Die Natürlichkeit unseres Produktes ist entscheidend für dessen bewährte Wirkung. Daher verzichten wir bewusst auf künstliche Aromen, Süßungsmittel, Konservierungsstoffe und Füllstoffe und garantieren so ein einzigartiges und natürliches Lebensmittel, auf dessen Qualität Sie sich jederzeit verlassen können.



Eine hohe Rohstoffqualität und der schonende Herstellungsprozess garantieren ein einzigartiges, natürliches Lebensmittel ohne künstliche Aromen, Süßungsmittel, Füll- oder Konservierungsstoffe.

Hochwertiges Soja

Das für Almased verwendete qualitativ hochwertige Soja stammt aus ausgewähltem Anbau aus Nordamerika. Das Soja wird regelmäßig durch Labore des Fresenius-Instituts geprüft und ist als „IP non-GMO“ (Identity Preserved Non Genetically Modified) zertifiziert. Sojaprotein kann zudem in vielen Studien zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit aufweisen und trägt dazu bei, dass in Almased ein einzigartiges Aminosäure-Profil enthalten ist. Durch die Kombination mit dem wertvollen Magermilchjoghurt entsteht das hochwertige Mehrkomponentenprotein, das für den Muskel-erhalt und -aufbau wichtig ist. Unser Sojaprotein leistet also einen wesentlichen Anteil zum Protein-Reichtum von Almased.

Wertvoller Magermilch-Joghurt

Unser Joghurt ergänzt Almased mit einer tierischen Proteinquelle. Der wertvolle Magermilch-Joghurt aus Deutschland und der EU wird während unseres Herstellungsprozesses schonend verarbeitet und sorgt für den Erhalt von natürlichen Vitaminen und Inhaltsstoffen. Der enthaltene Joghurt ist eine hervorragende Basis für

den Nährstoff-Reichtum von Almased, denn das enthaltene Milchprotein Casein bindet Calcium und sorgt so für einen hohen Calcium-Gehalt des Joghurts. Das in Almased enthaltene Calcium leistet einen Beitrag zu einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel.

Enzymreicher Bienenhonig

Die natürlichen Honigenzyme sind wichtig für den Herstellungsprozess von Almased, denn unser Honig wird flüssig verarbeitet und enthält so noch aktive Enzyme. Er stammt aus Mittel- und Südamerika sowie Europa. Diese setzen einen Fermentationsprozess in Gang, wodurch die in Almased enthaltenen Nährstoffe vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Er sorgt zum Beispiel dafür, dass das Mehrkomponentenprotein aus Soja und Joghurt optimal aufgenommen wird und so sein gesamtes Potential entfalten kann. Mit dem Anteil an Bienenhonig liegt in Almased ein optimales 2:1-Verhältnis aus Proteinen und Kohlenhydraten vor. Hier profitieren wir vom Synergie-Effekt, der während unseres Herstellungsverfahrens auch auf den Honig wirkt, so dass unser Produkt einen niedrigen glykämischen Index von 27 aufweist.

Abnehmen mit dem 4-Phasen-Plan

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

Eine 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 ver-

wendbarer 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 und sorgen nachhaltig für einen höheren Energiebedarf. Eine Diät, die die Muskulatur erhält, in Kombination mit einer langfristigen Ernährungsumstellung führt zu einer Gewichtsreduktion.



Wir empfehlen eiweißreiche Gerichte mit viel Gemüse oder/und Salat. Eine wichtige Ergänzung sind komplexe Kohlenhydrate auf Vollkorn-Basis, Obst in moderaten Mengen und ausgewählte Fette. Für eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist die Zusammensetzung einer Mahlzeit entscheidend. Hier hilft Ihnen das Tellerprinzip.

Phase 1: Die Startphase

Protein optimiertes Trinkfasten: Mit drei Almased-Shakes täglich bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die Gewichtsabnahme vor. Als ergänzende Mahlzeit eignet sich 500-1000ml selbst gekochte Gemüsebrühe.

2-3 Liter kalorienfreie, ungesüßte Getränke versorgen Sie mit ausreichend Flüssigkeit. Die Startphase kann 3-7 Tage dauern.



Phase 2: Die Reduktionsphase

Bestens versorgt Gewicht verlieren: In der Reduktionsphase nehmen Sie zwei protein- und nährstoffreiche Almased-Shakes und eine weitere gesunde, ausgewogene Mahlzeit pro Tag zu sich. Die feste Mahlzeit genießen Sie vorzugsweise mittags, während Sie morgens und abends Ihren Shake trinken. Diese Phase kann beliebig lange durchgeführt werden, bis Sie Ihr Wunschgewicht annähernd oder ganz erreicht haben.



Wie nehme ich Almased am besten?

Die Standardportion für einen Shake beträgt 50 g* (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. Geben Sie Almased je nach Pulvermenge in 200-400 ml Wasser, fettarme Milch oder ungesüßte Pflanzendrinks. 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.

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



1 Portion (200 ml) ca.: 9 kcal, 0,3 g KH, 0,6 g F, 0,5 g E, 0 BE

Gemüsebrühe

Zutaten (für ca. 2 l Brühe):
1 EL Olivenöl, 40 g Zwiebel, 600 g Gemüse (z.B. 100 g Lauch, 100 g Möhren, 100 g Staudensellerie, 150 g Blumenkohl, 150 g Kohlrabi (es können auch andere frische oder tiefgekühlte Gemüsesorten verwendet werden), frische Kräuter, 1 Prise Meersalz, 1 Prise Pfeffer

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, anschließend das gegarte Gemüse abseihen. Mit frischen Kräutern, Pfeffer und wenig Meersalz würzen. Das abgeseigte Gemüse kann eingefroren werden und ab der 2. Phase, püriert mit Gemüsebrühe und 1 EL Crème légère als Soße verwendet werden.

Phase 3: Die Stabilitätsphase

Festigen des neuen Ernährungsstils:

Während der Stabilitätsphase nehmen Sie täglich nur noch einen Almased-Shake, am besten abends, zu sich. Zwei ausgewogene Mahlzeiten nach dem Tellerprinzip pro Tag gehören nun zu Ihrem Ernährungsplan.



Phase 4: Die Lebensphase

Gesundes Plus zu jeder Zeit: Idee hier: Auch nach dem Abnehmen versorgt der Almased-Shake Sie ergänzend mit wichtigen Makro- und Mikronährstoffen. Gönnen Sie sich täglich, als wichtigen Teil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, einen Shake als Nährstoff-Boost. Möglich ist auch der Ersatz einer Mahlzeit, wenn es mal wieder schnell gehen muss oder Sie kleine Sünden ausbügeln möchten.





14 wichtige Dinge rund um Almased

Erweitern Sie Ihr Ernährungswissen rund um unsere Ernährungs- und Diätpläne.

1 Eiweiß: Der wichtigste Baustein, der nicht nur unsere Muskeln erhält und aufbaut, sondern auch für eine langanhaltende Sättigung sorgt, ist für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme besonders wichtig. Almased versorgt Sie mit einem besonders hochwertigen Mehrkomponenten-Protein, welches sich durch ein einzigartiges Aminosäure-Profil auszeichnet. Um optimal mit Proteinen versorgt zu sein, empfehlen wir die Almased-Menge Ihrem individuellen Bedarf anzupassen.

2 Kohlenhydrate: Bei einer Kalorienzufuhr in der 2.Phase von täglich ca. 1200 kcal empfehlen wir ca. 60-100 g Kohlenhydrate. Bei einer höheren Kalorienzufuhr sollte die Menge angepasst werden. Als ballaststoffreiche Kohlenhydratquelle können Vollkornprodukte (Reis, Nudeln, Brot, usw.) und (gekochte) Kartoffeln in moderaten Mengen gegessen werden.

3 Fette: Gute Fette gehören zur gesunden Ernährung dazu, deshalb ist es wichtig dem Shake 2 Teelöffel Öl hinzuzufügen. Geeignete Öle sind z.B. Raps-, Walnuss- und Leinöl. Diese versorgen Sie mit ausreichend essenziellen Fettsäuren, wie Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren. In diesen Ölen liegen die Fettsäuren außerdem in einem optimalen Verhältnis zueinander vor.

4 Kalorienzufuhr: Die Kalorienversorgung spielt für die Abnahme eine große Rolle. Wir empfehlen ab der 2. Phase täglich 1200-1500 kcal zu sich zu nehmen, verteilt auf Shakes/Mahlzeiten. Wer körperlich schwer arbeitet, sollte sogar mehr verzehren. Das gilt auch für Personen, die groß oder jung sind. Die Mahlzeit sollte dabei ausgewogen zusammengestellt sein, d.h. eiweißreich, mit viel Salat und Gemüse und ergänzt mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten (Vollkornprodukte) in moderaten Mengen.

5 Trinken: Wir empfehlen eine Trinkmenge von 2-3 Litern pro Tag in Form von kalorienfreien, ungesüßten Getränken, wie z. B. Tee und mineralstoffreichem Mineralwasser, inklusive der Flüssigkeit aus den Shakes. In der Startphase empfehlen wir zudem täglich eine salzarme, selbst gekochte Gemüsebrühe (ca. 500-1000 ml) zu trinken, die den Säure-Basen-Haushalt unterstützt.

6 Säure-Basen-Balance: Falsche Ernährung kann zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Zudem sammeln sich während des Fettabbaus vermehrt saure Abbauprodukte an, welche die Gewichtsabnahme bremsen können. Helfen können hier Basenmittel auf Citrat-Basis (ohne Zucker und Süßstoffe), die für den Körper gut verfügbar sind und besonders effektiv entsäuern.

7 Eine gesunde Darmflora: Ist die Darmflora etwas aus dem Gleichgewicht, kann ein Probiotikum auch bei einer Gewichtsabnahme unterstützen. Wir empfehlen ein Probiotikum zu verwenden. Neuere Studien zeigen, dass Übergewicht mit einer Fehlbesiedlung der Darmflora in Zusammenhang stehen kann. Tut man etwas für den Aufbau einer gesunden Darmflora, optimiert sich die Gewichtsreduktion.

8 Bewegung: Unterstützen Sie Ihren neuen Lebensstil mit etwas körperlicher Aktivität. Denn regelmäßige Bewegung tut Körper und Seele gut. Sich zweimal wöchentlich ca. 30 bis 60 Minuten lang zu bewegen, kann den Lebenswandel optimal unterstützen.

9 Zwischenmahlzeiten: Wir empfehlen täglich 3 Mahlzeiten – jeweils in einem Abstand von 4-6 Stunden. Zwischendurch sollten keine Mahlzeiten, Snacks oder Knabberereien gegessen werden – auch kein Gemüse oder Obst. Der Körper benötigt diese snackfreie Zeit, damit er zwischen den Mahlzeiten verbessert in den Modus der Fettverbrennung gelangen kann.

10 Reichlich Gemüse: Die bunte Vielfalt der Natur, ob gegart oder roh, ist hier ein Plus. Neben Blattsalaten empfehlen wir für einen abwechslungsrei-

chen Salatteller beispielsweise Tomaten, Gurken, Paprika, Fenchel, Staudensellerie, Karotten, Kohlrabi, frische Kräuter. Als gekochtes Gemüse eignen sich zum Beispiel Blumenkohl, Broccoli, grüne Bohnen, Spinat, Weißkohl, Sauerkraut, Rotkohl, Rosenkohl und natürlich auch Karotten, Rote Bete.

11 Obst: Obst kann ab der Reduktionsphase in moderaten Mengen gegessen werden, ca. 70-100 g täglich. Beerenfrüchte sind auf Grund des geringeren Zuckeranteils besonders günstig und können püriert im Frühstücksshake oder mittags als Nachtisch der festen Mahlzeit integriert werden.

12 Getränke: Kalorienfreie Getränke, wie z.B. Mineralwasser, Tee oder eine salzarme selbstgekochte Gemüsebrühe (alle Getränke ungezuckert und ohne Süßstoff) gehören zu unseren Empfehlungen. Von Kaffee, Grün- und Schwarztee sollten maximal drei Tassen täglich getrunken werden, Kaffee schwarz oder mit wenig fettarmer Milch. Wir empfehlen im Allgemeinen, während der Almased-Diät auf Alkohol zu verzichten. Alkohol hemmt nämlich die Fettverbrennung und trägt zur Übersäuerung des Körpers bei, was sich wiederum ungünstig auf den Stoffwechsel und die Fettverbrennung auswirken kann.



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

13 Süßstoffe: Wir empfehlen die Verwendung von Süßstoffen nicht, da es grundsätzlich ratsam ist, sich das intensive Süßen abzugewöhnen. Ein regelmäßiger bzw. häufiger Konsum dieser Produkte ist nicht förderlich. Studien weisen immer wieder darauf hin, dass zwar der Einfluss dieser Substanzen (süß, ohne Zucker zu liefern) auf den Insulinspiegel nicht direkt ist, jedoch das Gehirn die Information „süß“ aufnimmt und der Körper so indirekt mit der Erhöhung des Insulinspiegels und Hungergefühlen reagieren kann. Auch die Veränderung der Darmflora scheint in diesem Zusammenhang eine Rolle zu spielen und eine Insulinresistenz zu fördern.

14 „Schnelle“ Kohlenhydrate: Ihr Leitfaden ist: „Schnelle“ Kohlenhydrate meiden. Verzichten Sie möglichst auf alle Weißmehl-Produkte wie Brot, Brötchen und Nudeln. Nichts Süßes wie Kuchen, Kekse oder andere Süßigkeiten. Auch zuckerreiche Getränke wie Soft-Drinks, Fruchtsäfte, Limonaden oder Cola lassen den Blutzucker schnell ansteigen und bremsen die Fettverbrennung. Fertiggerichte passen nicht in eine gesunde Ernährung, da sie in der Regel Weißmehl, gesättigte Fette, künstliche Zusätze, viel Zucker oder Salz enthalten. Zudem liefern sie dem Körper viele unnötige Kalorien und wenig gesunde Nährstoffe.

Das perfekte Supplement zum Sport

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

Der ideale Begleiter für jeden Tag



Einfach als Shake angerührt, kann Almased jedem Leistungssport 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*innen 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*innen 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



für Sportler*innen die perfekte Kombination aus Mikro- und Makronährstoffen mit hoher Bioverfügbarkeit bereit.

Optimale Dosierung für Sportler*innen

Sport-Treibende und Leistungs-Sportler*innen können eine zusätzliche Portion von 50 g zu sich nehmen. Ideal ist ein zusätzlicher Shake spätestens eine Stunde nach dem Sport. Alternativ kann man den Shake auch auf 2 Portionen aufteilen. Die eine Hälfte wird eine halbe bis dreiviertel Stunde vor dem Sport, die andere spätestens eine Stunde nach dem Sport getrunken. So kann bei erhöhtem Energiebedarf eine Menge von 50 g am Tag die Nährstoffversorgung hochwertig ergänzen.

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.

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.

Regeneration verbessern

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

Abwechslung gewünscht? Probieren Sie unsere Shake-Rezepte!

Detox Shake

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

Zubereitung: Den Apfel würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren.

Almased, Leinöl und Zitronensaft ergänzen und alles gut vermischen. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

Extra-Tipp: 1 Teelöffel Floh-, Chia- oder geschrotete Leinsamen pro Shake versorgen Sie mit wertvollen Ballaststoffen, die auf natürliche Weise die Verdauung unterstützen.

1 Portion ca.: 295 kcal, 27 g KH, 7 g F, 28 g E, 2,3 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 Kräu-

tern. 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!



Frischer & gesunder 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 und in Stücke schneiden. Mit Wasser, Almased, Rapsöl und Zitronensaft in den Mixer geben und pürieren. Zum Schluss die Kräuter nur kurz untermixen, alles mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.



1 Portion ca.: 302 kcal, 19 g KH, 9 g F, 34 g E, 1,6 BE

Pink Latte

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

Zubereitung: Rote Beete in Würfel schneiden und mit den weiteren Zutaten im Mixer pürieren.

1 Portion ca.: 318 kcal, 27 g KH, 8 g F, 33 g E, 2,3 BE



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





Karibischer Kokos Shake

Zutaten: 25 ml Kokosmilch, 75 g Ananasfruchtfleisch, 1 Msp Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, 125 ml Wasser, 50 g Almased, 2 TL Rapsöl, 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.

1 Portion ca.: 285 kcal, 26 g KH, 7 g F, 27 g E, 2,2 BE

Alma Mary

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

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

1 Portion ca.: 264 kcal, 20 g KH, 7 g F, 28 g E, 1,7 BE



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.

1 Portion ca.: 358 kcal, 27 g KH, 9 g F, 39 g E, 2,3 BE



Pfirsich Melba

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

Zubereitung: Das
Pfirsichfruchtfleisch mit
den Himbeeren und
Joghurt im Mixer fein
pürieren. Das Wasser,
Almased, Öl und Vanille-
mark ergänzen und alles
zusammen cremig mixen.

1 Portion ca.: 302 kcal,
24 g KH, 9 g F, 30 g E, 2 BE



Beeren Booster

Zutaten:
80 g TK-Beerenmischung,
150 ml Buttermilch, 2 TL
Walnussöl, 50 g Almased,
1 Msp Limettenabrieb (Bio),
3-4 Minzeblätter, 75 ml
Mineralwasser (spritzig)

Zubereitung:
Die TK-Beeren in einen leis-
tungstarken Mixer füllen und
mit der Buttermilch fein pürie-
ren. Das Öl, Almased, Limet-
tenabrieb und Minzeblätter
ergänzen und alles glatt
mixen. Zum Schluss mit dem
Mineralwasser auffüllen.

1 Portion ca.: 313 kcal,
25 g KH, 8 g F, 32 g E, 2,1 BE

Golden Latte

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

Zubereitung: Alle Zutaten in den Shaker füllen
und gut vermischen. Extra-Tipp: 1 TL Floh-
Chia- oder geschrotete Leinsamen pro Shake
versorgen Sie mit wertvollen Ballaststoffen, die auf
natürliche Weise die Verdauung unterstützen.

1 Portion ca.: 294 kcal, 23 g KH, 9 g F, 30 g E, 1,9 BE



Eine tolle Prämie für Ihre Almased-Story

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

Wie ist Ihre Almased-Geschichte? Sie haben abgenommen und möchten Ihre Erfahrungen mit uns teilen? Wie sind Sie auf unser Produkt gekommen? Was haben Sie mit Almased erlebt, wie hat Ihr Freundeskreis reagiert? Schreiben Sie uns und mit etwas Glück, gehören Sie zu den Prämierten.

Die schönste Erfolgsgeschichte wird belohnt:

Die besten eingereichten Erfolgsgeschichten belohnen wir mit einer Prämie von 500 Euro. Wie viel und wie schnell Sie abgenommen haben, spielt keine Rolle. Bitte senden Sie uns ein Vorher- und Nachher-Foto von sich, auf denen sie gut zu erkennen sind, mit. Sie können dies ganz bequem und sicher auf unserer Webseite oder per Brief an die folgende Adresse tun:

**Almased Wellness GmbH
Am Klaepenbergr 28
29553 Bienenbüttel**

„22 Jahre (mittlerweile 23), 172 cm groß und 110 Kilo schwer. (...) 2-3 Tage hat es gedauert bis ich mich über Almased ausführlich informiert habe und schon war die erste Dose gekauft und es konnte losgehen. Der Ehrgeiz, es all denen zu zeigen, die nach Abbruch meines Studiums nicht mehr an mich geglaubt haben, war sehr groß.“

Sven H. aus Hannover



„Plötzlich war ich alleinerziehend mit 3 kleinen Kindern. Ich aß meinen Frust förmlich in mich hinein. (...) Ich war schockiert! So viel? Ich bin groß (1,78 cm), aber damit habe ich ja im Leben nicht gerechnet. Jetzt habe ich eine ganze Menge Kilos verloren! Es ist ein völlig neues Leben! Ich halte das Gewicht und dass obwohl ich zwischenzeitlich noch 2-mal Mama geworden bin.“

Katharina K. aus Stade



Passende Rezepte zum 4-Phasen-Plan

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

Wichtig für den Erfolg einer Diät ist die langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens. Aber es reicht nicht die Mahlzeit 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.

**Lassen
Sie es sich
schmecken!**

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.



Vitales Frühstück S. 32 »

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



Leichte Suppen S. 34 »

Genießen Sie diese Suppen zum Mittag- oder Abendessen.



Leckere Gerichte S. 36 »

Hier findet sich garantiert etwas für jeden Geschmack.



Gesund Vorkochen S. 44 »

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



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 Kerngehäuse 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 ca.: 329 kcal, 30 g KH, 13 g F, 20 g E, 6 g BS, 2,5 BE



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



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 in Sticks schneiden. Mit dem Quark zum Dippen servieren.

1 Portion ca.: 254 kcal, 20 g KH, 5 g F, 29 g E, 5 g BS, 1,7 BE



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 ca.: 302 kcal, 22 g KH, 8 g F, 31 g E, 5 g BS, 1,8 BE

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 ca.: 220 kcal, 18 g KH, 8 g F, 14 g E, 9 g BS, 1,5 BE



Rote Linsen-Orangensuppe mit Hähnchenbrust und Ingwer

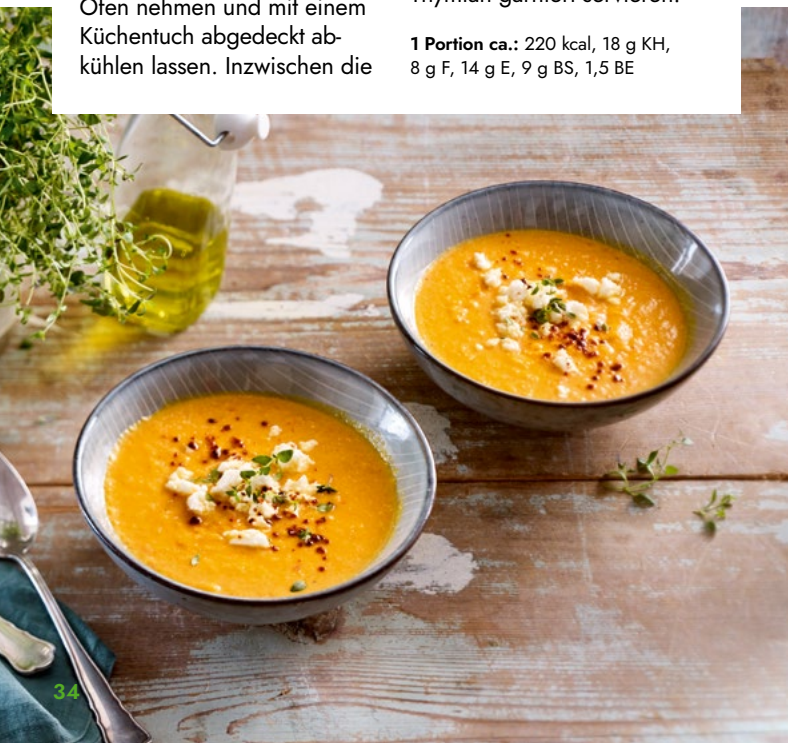
Zutaten (für 4 Personen):

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), 8 TL Leinöl, 60 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 las-

sen, die Linsen einstreuen und die Tomaten, Chili, Ingwer und Möhren untermischen. Die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchen abbrausen, 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 ca.: 393 kcal, 28 g KH, 18 g F, 26 g E, 8 g BS, 2,3 BE



Putenbrustschnitzel auf geröstetem Kürbis mit schwarzen Bohnen, Feldsalat und Kräutersauce

Zutaten (für 4 Personen):

1,75 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), 600 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 abbrausen, 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 abbrausen, 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 ca.: 424 kcal, 29 g KH, 10 g F, 45 g E, 12 g BS, 2,4 BE



Gefülltes Schweinefilet mit Rosmarin im Schinkenspeckmantel, 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 Schinkenspeck (mager), 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 abbrausen, 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 aufquellen 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 ca.: 423 kcal, 33 g KH, 11 g F, 44 g E, 3 g BS, 2,75 BE



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 ca.: 471 kcal, 26 g KH, 17 g F, 48 g E, 7 g BS, 2,2 BE



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 Minuten vorbacken. Inzwischen für den Belag die Tomaten waschen, den Stielansatz herauschneiden 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 ca.: 264 kcal, 12 g KH, 10 g F, 25 g E, 10 g BS, 1 BE



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 den 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 ca.: 430 kcal, 38 g KH, 16 g F, 26 g E, 15 g BS, 2,1 BE



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

einkochen 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 unter-schwenken. Die Gemüsespaghetti auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und mit Basilikum bestreut servieren.

1 Portion ca.: 415 kcal, 25 g KH, 24 g F, 19 g E, 12 g BS, 2,1 BE



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 herausschneiden. 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 ca.: 465 kcal, 21 g KH, 26 g F, 31 g E, 4 g BS, 1,75 BE



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 ca.: 463 kcal, 30 g KH, 24 g F, 28 g E, 6 g BS, 2,5 BE





Bunter Quinoa-Möhrensalat mit Garnelen, Sprossen, Rotkohl und Joghurt dressing

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 ca.: 382 kcal, 33 g KH, 13 g F, 29 g E, 6 g BS, 2,75 BE

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, 320 g Tomaten, 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 ko-



chen, 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 ca.: 456 kcal, 11 g KH, 30 g F, 34 g E, 5 g BS, 0,9 BE

Chinakohl-Fenchelsalat mit Dinkel, Orangen und Walnüssen

Zutaten (für 4 Personen):

120 g Dinkel, Salz, 500 g Chinakohl, 150 g Fenchelknolle, 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 herausschneiden. 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 ca.: 421 kcal, 30 g KH, 20 g F, 23 g E, 11 g BS, 2,5 BE

Was Almased zu bieten hat

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



Almased Original

Unser bewährtes Original aus Soja, Joghurt und Honig. Das originale Almased-Produkt für jeden Tag nach bewährter Rezeptur aus Soja, Joghurt und Honig.



Almased 10er-Pack

Das Original im praktischen Portionsbeutel für unterwegs. Die praktischen Almased-Portionsbeutel passen in jede Handtasche, Rucksack oder Koffer.



Almased Lactosefrei

Unbeschwerter Genuss bei Laktoseintoleranz. Das Almased-Produkt für alle, die lieber auf Laktose verzichten wollen.



Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack

Der Liebling unserer Community mit Mandel-Vanille-Geschmack. Das Almased-Produkt für ein besonderes Geschmackserlebnis.



Almased Typ 2

Das Produkt bei Diabetes Typ 2 zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Wertes.



Almased Shaker XL

Perfekt gemixt für den schnellen Genuss. Mit dem Almased-Shaker XL sind unsere Shakes perfekt gemixt, bequem zu transportieren und leicht zu reinigen.



Almased Vital-Tee

Unser wohlschmeckender Kräutertee als ideale Ergänzung. Der Almased Vital-Tee zaubert entspannte Momente mit der Kraft der Natur.



Almased Tag & Nacht Creme

Unkomplizierte Hautpflege für jeden Tag. Die Almased Tag & Nacht Creme pflegt unkompliziert und verleiht Ihnen eine natürliche Ausstrahlung.



Almased Antifaltin Öl

Unser natürliches Öl verwöhnt die Haut mit einer Mischung fernöstlicher Öle und pflegt sie intensiv.

Almased Wellness GmbH

Leopoldstraße 180
80804 München

E-Mail:

info@almased.de

Kostenfreie Beratungs-Hotline:

0800 366 62 50

www.almased.de