



Andrea Stensitzky-Thielemans

Almased

Shakes & Smoothies



TRIAS



» Ich liebe die
Abwechslung mit den
Almased-Shakes.«

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem Almased-Shake kann man hervorragend abnehmen und er ist noch dazu super gesund – darum nutzen ihn selbst Sportler zur optimalen Trainingsunterstützung. Die Almased-Vitalkost hilft Ihnen dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten, und versorgt Sie mit allem, was Ihr Körper braucht.

Nur mit Wasser angerührt, schmeckt der Almased-Shake neutral. Zusätzlich gibt es unglaublich viele Möglichkeiten, aus jedem Shake einen exquisiten Genuss zu machen: von scharf über gemüsig oder fruchtig bis lieblich ... Dabei spielen Gewürze und Früchte eine Rolle, die zusätzlich den Stoffwechsel ankurbeln und Vitamine liefern. Es versteht sich von selbst, dass alle Rezepte dem Almased-Prinzip entsprechen, Sie können also nach Lust und Laune auswählen.

Je mehr Genuss und Abwechslung Sie während der Almased-Diät haben, desto leichter fällt es Ihnen „dranzubleiben“. In der kurzen Startphase, in der Sie alle 3 Mahlzeiten durch einen Shake ersetzen, könnten Sie mit einem erfrischenden Zitrus-Shake in den Tag starten, sich mittags mit dem exotischen Asia-Style-Shake verwöhnen und sich abends noch einen cremigen Avocado-Lassi gönnen. Aus den mehr als 50 Rezepten finden Sie bestimmt schnell Ihre Favoriten heraus. Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Ausprobieren.

Ihre Andrea Stensitzky-Thielemans



» Specials

- 19 Die 4 Almased-Phasen
- 32 100 Prozent Natur: Was in Almased steckt
- 45 Wie sehen die Mahlzeiten aus?
- 62 Wie aktivieren die Shakes?
- 78 Almased bringt Ihren Körper in Form

INHALT



3

- 4 Satt abnehmen
- 6 Was darf in die Shakes?
- 8 Shake it,
Baby, shake it!
- 12 **Die Klassiker**
- 22 **Die Fruchtigen**
- 38 **Die Grünen**
- 54 **Die Scharfen**
- 70 **Die Extravaganten**
- 86 **Zum Löffeln**
- 94 **Zum guten Schluss**

Satt abnehmen

Warum scheitern so viele Diäten? Weil sie nicht mit unserem Körper, sondern gegen ihn arbeiten. Hungern, Verzicht und einseitige Ernährung sind out. Erfolgreich und nachhaltig nehmen Sie nur dann ab, wenn Ihr Stoffwechsel optimal läuft. Wie das geht? Verbünden Sie sich mit Ihren Stoffwechsel-Hormonen im Kampf gegen die überflüssigen Pfunde. Ihre Helfer heißen: Ghrelin, Leptin und Insulin. Sind diese drei immer im grünen Bereich, verlieren Sie problemlos Gewicht.

- Ghrelin ist das Hungerhormon. Ist der Magen leer, schreit es „Alarm“ und wir greifen wie ferngesteuert zum Schokoriegel. Ghrelin sollte also immer schön unten bleiben.
- Leptin ist ebenfalls für Hunger und Sättigung zuständig. Auch der Leptinspiegel sollte auf einem niedrigen Niveau sein.
- Insulin schießt immer dann intensiv nach oben, wenn wir Zucker- oder Weißmehlprodukte essen. Deshalb sind solche Lebensmittel kontraproduktiv beim Abnehmen.

Eine eiweißreiche aber kohlenhydratarme Ernährung sorgt dafür, dass Sie langfristig satt bleiben, fit sind und spielend abnehmen. Almased entspricht genau diesen Prinzipien und hat exakt diese Wirkungen. Das ist in Studien belegt.

- Die schnellen Shakes ersetzen eine vollständige Mahlzeit.
- Sie werden richtig satt! Und bleiben es auch für gute 4 Stunden!
- Mit den Rezepten verfeinern und variieren Sie die Shakes.



» Magenknurren?
Gib't nicht mit meinem
Almased.«

Was darf in die Shakes?

Klar, die wichtigste Zutat für jeden Shake ist Almased. Die richtige Menge richtet sich nach Ihrer Körpergröße (siehe S. 10). Das Pulver wird mit kalter oder lauwarmer Flüssigkeit angerührt. Heiß darf diese nicht sein, sonst würden die wertvollen Inhaltsstoffe von Almased leiden.

Die einfachste Variante ist die Zubereitung mit Wasser. So angerührt, schmeckt der Shake neutral. Genauso kalorienarm, aber schon interessanter im Geschmack wird er, wenn Sie ihn mit Tee aufgießen. Das kann jeder beliebige selbst gebrühte Kräuter-, Gewürz-, grüner oder aromatisierter Tee sein. Fertige Tee-Erfrischungsgetränke sind nicht geeignet, weil sie jede Menge Zucker enthalten.

Statt Wasser können Sie auch gern Milch, Joghurt oder Kefir (alle mit 1,5 % Fettgehalt) oder Buttermilch verwenden. Oder wie wäre es mit Molke (ungezuckert und natur), Kokosmilch, Sojadrink (ungezuckert und fettreduziert), Mandeldrink oder Seidentofu? Einfach ausprobieren! Mit Vollmilch, Sahne oder ähnlich fettreichen Flüssigkeiten würden Sie Ihr Abnehmvorhaben allerdings torpedieren. Auch fertige (ungezuckerte!) oder selbst hergestellte Gemüsesäfte sind super geeignet und bringen ein dickes Plus auf Ihrem Antioxidanzien-Konto. Ob Sie das Gemüse entsaften oder komplett pürieren und dann mit Wasser auffüllen, bleibt Ihnen überlassen. Fruchtsäfte sind

dagegen – leider! – gänzlich ungeeignet, da sie zu viel Zucker enthalten (egal, ob der nun aus den Früchten selbst stammt oder noch zugesetzt wurde). Denn Fruchtzucker ist nun mal auch Zucker. Vielleicht kennen Sie die Begriffe „glykämischer Index“ (GI) und „glykämische Last“ (GL). GI und GL würden durch den hohen Zuckergehalt verändert werden und damit das Wirkprinzip unterlaufen.

Aus dem gleichen Grund bitte auch selbst keinen Zucker in Ihren Shake geben – auch nicht in Form von gezuckertem Kakaopulver, Marmelade o.Ä. Dennoch sind 1a-Fruchtshakes möglich, wenn Sie sich an die in den Rezepten angegebene kleine Menge von Beeren oder Exoten wie Mango, Maracuja und Ananas halten. Bei den Früchten kommt es besonders auf Sorte und Menge an, denn die sind genau auf GI und GL abgestimmt. Richtig raffiniert werden Shakes mit Gewürzen wie Zimt, Curry, Kurkuma, Ingwer und Koriander. Das gibt auch noch einen Extra-Stoffwechsel-Kick (siehe S. 64–65).

