

Shake it, Baby, shake it!

Die Rezepte sind so gestaltet, dass Sie sie ganz einfach nachbereiten können. Sie brauchen

- den original Almased-Shaker (gibt es in der Apotheke),
- einen Pürierstab und ein hohes Gefäß oder
- einen Mixer und/oder
- einen Entsafter.

Der Almased-Shaker hat einen ganz besonderen Einsatz, der dafür sorgt, dass die Zutaten sich perfekt mischen und emulgieren. Dadurch wird der Shake schön cremig. Der Deckel schließt absolut dicht. Hygienisch ist das Ganze auch noch, denn der Shaker ist spül-



maschinenfest. Mit einem Pürierstab lassen sich die klein geschnittenen Zutaten auch direkt im Shaker pürieren. Sollten Sie einen Entsafter besitzen, können Sie Gemüsesäfte rasch selbst herstellen. Haben Sie keinen? Macht nichts, dann nehmen Sie den Pürierstab oder den Mixer zu Hilfe. Bitte alle Gemüsesorten vorm Pürieren waschen und bei Bedarf (z.B. Kohlrabi, Rettich) schälen und zerkleinern. Sie können die Gemüsepürees oder -säfte immer mit Wasser oder Mineralwasser auffüllen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Fertige Gemüsesäfte gibt es natürlich auch zu kaufen. Aber bitte darauf achten, dass kein Zucker zugesetzt ist.

Wenn Sie den Shake mit Tee anrühren, bitte ausreichend lange abkühlen lassen. Mehr als lauwarm (40 °C) darf er nicht sein. Das Gleiche gilt für die Tomatencremesuppe.

Bei den Shake-Rezepten gibt es jede Menge leckere Zutaten. Da ist vielleicht die Versuchung groß – schwupp –, einfach noch ein bisschen mehr davon zu nehmen. Keine gute Idee, denn die Zutaten und Mengen sind tatsächlich genau kalkuliert.



Shaken

1. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach dem Original-Almased-Shaker. Damit ist shaken kinderleicht.
2. Früchte können Sie direkt im Shaker pürieren.
3. Und nicht vergessen: hochwertiges Pflanzenöl gehört in jeden Shake!

Das richtige Öl für den Shake

Das gilt aber auch in die andere Richtung. Einige denken vielleicht: „Warum soll ich immer Öl dazugeben? Das schmeckt nach nichts und ist doch das pure Fett. Die Kalorien spare ich mir lieber.“ Tatsächlich ist es aber so, dass Sie gerade in den Phasen, in denen Sie sich überwiegend von Shakes ernähren, unbedingt hochwertiges Pflanzenöl brauchen, um ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Raps-, Lein-, Walnuss- und Sojaöl sind perfekt geeignet, da sie einen hohen Anteil dieser Fettsäuren aufweisen.

- Walnussöl wird in der Regel kalt gepresst angeboten und hat einen nussigen Geschmack.
- Auch Leinöl wird kalt gepresst. Es hat den höchsten Gehalt an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Es hat einen eigenen Geschmack, ist besonders empfindlich und sollte zügig verbraucht werden.
- Rapsöl ist, sofern nicht kalt gepresst, geschmacksneutral und eignet sich sehr gut, wenn man das Öl nicht hervorschmecken möchte.
- Auch Sojaöl ist geschmacksneutral.
- Olivenöl enthält so gut wie keine Omega-3-Fettsäuren, ist aber dennoch aufgrund seines Fettsäuremusters gut geeignet und passt gut, wenn Tomaten und italienische Kräuter mit von der Partie sind.

Wie viel Almased brauche ich?

Die benötigte Almased-Menge orientiert sich an Ihrer Körpergröße. Die entsprechenden Angaben finden Sie in der nebenstehenden Tabelle für alle 4 Phasen der Almased-Diät. Wenn Sie zu viel oder zu wenig verwenden, wird die Almased-Diät nicht wie gewünscht funktionieren. Die richtige Almased-Dosierung ist also entschei-

dend für die erfolgreiche Gewichtsreduktion. Ein gehäufter Esslöffel Almased entspricht 10 g.

Für 50 g Almased benötigen Sie zum Anrühren 200 ml Flüssigkeit, für 60–80 g Almased nehmen Sie 250–300 ml Flüssigkeit. Falls Sie statt Wasser fettarme Milch oder eine andere fettarme Flüssigkeit nehmen, bitte nur maximal 200 ml davon verwenden und bei Bedarf den Rest mit Wasser auffüllen.

Aufgrund unserer Studien hat sich folgende Dosierung als optimal herausgestellt:

Mengenangaben für die 4 Phasen der Almased-Diät

Körpergröße	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4
	3× täglich	2× täglich	1× täglich	1× täglich
Ab 150 cm	5 gehäufte Esslöffel (50 g)	5 gehäufte Esslöffel (50 g)	5 gehäufte Esslöffel (50 g)	5 gehäufte Esslöffel (50 g)
Ab 160 cm	6 gehäufte Esslöffel (60 g)	6 gehäufte Esslöffel (60 g)	6 gehäufte Esslöffel (60 g)	6 gehäufte Esslöffel (60 g)
Ab 170 cm	7 gehäufte Esslöffel (70 g)	7 gehäufte Esslöffel (70 g)	7 gehäufte Esslöffel (70 g)	7 gehäufte Esslöffel (70 g)
Ab 180 cm	8 gehäufte Esslöffel (80 g)	8 gehäufte Esslöffel (80 g)	8 gehäufte Esslöffel (80 g)	8 gehäufte Esslöffel (80 g)

Die

Zimt

Zimt wirkt positiv auf die Produktion von Verdauungsenzymen. Außerdem enthält er Stoffe, die den Blutzucker und Blutfettwert senken können.



Soja

Sojamilch oder Seidentofu sind sehr eiweißreich und damit ideale Zutaten, um besonders lange sattzumachen. Dabei enthalten sie sehr wenig Kohlenhydrate.

Vanille

Entweder das Mark einer Vanilleschote oder fertiges Pulver nehmen (keinen Zucker!). Schmeckt edel und fein und rundet den Geschmack der Shakes wunderbar ab.



Dunkles Kakaopulver

Es ist reich an Flavonoiden und Polyphenolen. Diese wirken positiv auf den Blutdruck und die Blutfette. Ein halber Teelöffel reicht für einen leckeren Schokogeschmack. Und tut der Seele soooo gut. Naschen ist also erwünscht.

Klassiker



Mandeln

Geriebene Mandeln oder Mandelmus machen den Shake noch schmackhafter und liefern Eiweiß, Magnesium und Kalzium. Bitte nur in den angegebenen Mengen verwenden, denn sie sind sehr fettreich. Glücklicherweise ist das enthaltene Fett das „gute“ Fett.



Öl

Zu jeder Shake-Mahlzeit gehört eine kleine Menge hochwertiges Pflanzenöl, z. B. Lein-, Soja- oder Walnussöl. Diese drei liefern besonders viel von den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Bitte die angegebene Menge genau einhalten: meist 1 EL oder 1 TL, wenn die anderen Zutaten bereits sehr fetthaltig sind.

Mandeldrink

» Mmmhhh, schmeckt super mandelig. – Kurkuma, Ingwer und Vanille geben zusätzliche Geschmacksnoten.

🕒 5 Min.

200 ml Mandeldrink (Alpro Soja) •
10 g geriebene Mandeln • 50 g Almased • 1 EL Leinöl • 2–3 Tropfen Bittermandelöl • 1 Prise Kurkuma • 1 Prise Ingwerpulver • 1 Prise Vanillepulver

Alle Zutaten zu einem cremigen Shake verrühren, mit Vanillepulver bestreuen, in ein schönes Glas füllen und genießen.

Nährwerte: >385 kcal >30 g E >19 g F
>22 g KH >1,8 BE >4,4 g BS



Schoko-Shake

» Geheimwaffe gegen Süßhunger und Schoko-Attacken. Einfach köstlich!

🕒 5 Min.

200 ml Mineralwasser •
1 EL Walnussöl • 1 TL Tannenhonig •
½ TL dunkles Kakaopulver •
¼ TL Zimt • ¼ TL Vanillepulver •
50 g Almased

Alle Zutaten kräftig miteinander verrühren, in ein Glas füllen und genüsslich auf der Zunge zergehen lassen.

Nährwerte: »300 kcal »27 g E »12 g F
»19 g KH »1,6 BE »0,5 g BS



Zimt-Shake

» Super Tipp für die kalte Jahreszeit:
Etwas Zimt dazugeben, das wirkt
wärmend.

🕒 5 Min.

200 ml Mineralwasser • 1 EL Leinöl •
1 TL Zimt • ¼ TL Vanillepulver •
50 g Almased

Alle Zutaten kräftig miteinander
verrühren.

Nährwerte: >275 kcal >27 g E >12 g F
>15 g KH >1,3 BE >0 g BS



Soja Pur

» Mehr Eiweiß geht fast nicht – hält Sie lange satt und fit.

☺ 3 Min.

150 ml Sojadrink • 50 g Seidentofu •
1 EL Rapsöl • 50 g Almased •
½ TL Zimt • 1 Prise Vanillepulver •
1 Prise Ingwerpulver

Alle Zutaten gut miteinander ver-
rühren.

Nährwerte: >340 kcal >34,4 g E
>14,2 g F >18 g KH >1,5 BE >1,5 g BS