

## **6 Vorwort**

## **9 Die Almased-Basics**

### **10 Die Almased-Vitaldiät**

**10 Der Trick: Die Komposition macht die Wirkung**

**12 Hormone zu Helfern machen**

### **14 So geht's: in 4 Phasen zum Wunschgewicht**

**14 1. Startphase – den Stoffwechsel zünden**

**15 2. Reduktionsphase – die Pfunde purzeln**

**16 3. Stabilitätsphase – das Gewicht halten**

**17 Den Körper richtig programmieren**

**20 4. Lebensphase – so möchte ich bleiben**

**20 Abnehmen nach Maß**

**21 Noch Fragen? Hier finden Sie Antworten**

**23 Am Ball bleiben – so behalten Sie dauerhaft Ihr Wunschgewicht**

**23 1000 Gründe, sich zu bewegen**

**24 Ein bisschen Psychologie**

**26 Einkaufs- und Zubereitungstipps**

## **29 Rezepte für die Almased-Diät**

### **30 Für jede Phase passende Rezeptideen**

#### **31 Almased-Shakes & Co.**

Langeweile war gestern. – Jetzt kommt Geschmack in den Shake! Mit wenigen Zutaten wird Ihr Almased-Shake zum exotischen Fruchtgenuss, zur orientalischen Verführung oder zum scharfen Einheizer. Wählen Sie nach Lust und Laune.

#### **44 Ideen für ein vitales Frühstück**

Wenn Sie morgens nur einen Marmeladen-Toast mit Kaffee herunterspülen, ist es kein Wunder, wenn sich wenig später wieder (Süß-)Hunger einstellt. Hier finden Sie Frühstücksrezepte, die Sie nicht nur energiegeladen in den Tag starten lassen, sondern Ihnen auch langfristig Power geben. Heißhunger oder Süßgelüste sind damit passé.

#### **53 Lecker zum Mittag- oder Abendessen**

Für die schnelle Küche, zum sonntäglichen Verwöhnen oder zum Mitnehmen ins Büro – dieses Koch-

buch bietet für jede Gelegenheit abwechslungsreiche Rezeptideen. Und es findet sich garantiert etwas für jeden Geschmack, denn die kulinarische Reise führt uns u. a. nach Frankreich, Spanien, Italien, Griechenland, Marokko, Thailand und Indien.

#### 54 Suppen

Wenn Sie bisher dachten, dass Suppen nicht satt machen können, probieren Sie diese Rezepte aus. Sie werden staunen, wie cremig eine Suppe ganz ohne Sahne sein kann, wie lange die Minestrone sättigt und wie gehaltvoll die Gazpacho ist.

#### 60 Vegetarische Gerichte

Eiweißreich zu essen, bedeutet nicht zwangsläufig, jeden Tag ein großes Steak zu vertilgen. Lassen Sie sich von den vielfältigen vegetarischen Kreationen überraschen und inspirieren. Zum Beispiel vom Taboulé mit Mozzarella-Kugeln oder vom Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi.

#### 87 Fleischgerichte

Zartes Lammfilet, scharfes Gulasch, herzhafte Wirsingrouladen, indisches Chicken-Tikka oder Coq au Vin – dass diese Gerichte extrem lecker schmecken, steht wohl außer Frage. Aber darf man so etwas tatsächlich essen, wenn man abnehmen will? Ja! Denn die Roulade lässt sich auch ohne Speckstreifen und das Gulasch ohne Fettaugen zubereiten. Und mit Gemüse oder Salat wird eine optimale Mahlzeit daraus.

#### 111 Fischgerichte

Fetter Fisch wie Lachs ist zwar sehr kalorienreich, aber extrem gesund. Deshalb dürfen Fischgerichte hier auf keinen Fall fehlen. Hätten Sie Lust auf Dorade aus dem Ofen, Safran-Tagliolini mit Jakobsmuscheln, Matjestatar oder lieber Kabeljau in Estragonsoauce?

#### 128 Köstliche Desserts

Es ist richtig, dass Sie den Haushaltszucker getrost verschenken können und auch keine Sahne mehr im Haus haben müssen. Aber dennoch brauchen Sie keinesfalls auf süße, fruchtige, erfrischende, schokoladige oder „sahnige“ Desserts zu verzichten. Neben den leckeren Rezeptideen lernen Sie dazu jede Menge Kniffe kennen.

#### 140 Service