

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

- 5 Abnehmen? Ganz easy!
- 6 Auf einen Blick: Abnehm-Wissen
- 8 Schlank werden, ohne zu hungern
- 9 Tschüß, Heißhunger
- 10 Wunderwelt Stoffwechsel
- 12 Abnehmhelfer Nr. 1: Eiweiß
- 13 Abnehmhelfer Nr. 2: Fette
- 14 Energiespender: Kohlenhydrate
- 16 Mit Charme im Darm: Ballaststoffe
- 18 Bausteine des Lebens: Vitamine
- 20 Stoffwechselturbo Mineralstoffe
- 21 Geheimwaffen aus der Natur
- 22 Trinken Sie genug!
- 24 So funktioniert die Almased®-Diät
- 30 Die Shake-Praxis

32 DIE FRUCHTIGEN

- 35 Rote-Grütze-Smoothie
- 36 Kiwi Sour
- 39 Rosaroter Panther
- 40 Mango-Kiss
- 41 Ananas-Spargel-Smoothie
- 43 Abwehr-Booster-Smoothie
- 44 Fruchtiger Super-Smoothie

- 46 Zitrus-Traum
- 47 Blaue Stunde
- 48 Sunriser
- 51 Grüner Pfirsich-Cooler
- 52 Gute-Laune-Smoothie
- 53 Würziger Winter-Smoothie
- 54 Papaya-Wassermelonen-Smoothie
- 56 Schoko-Bärchen
- 57 Beeren-Duo

58 DIE HERZHAFTEN

- 61 Green Power
- 62 Vampire Kiss
- 63 Frische Brise
- 64 Gemüse-Duo
- 67 Italo-Dream
- 68 Möhren-Brunnenkresse-Smoothie
- 69 Tomato Plus
- 71 Pikante Gurke
- 72 Avocado-Spinat-Smoothie
- 73 Scharfes Möhrchen
- 74 Hot Pepper
- 77 Green Coco
- 78 Gazpacho-Smoothie
- 80 Grüner Blitz
- 81 Popeye's Smoothie
- 83 Vitamin-Bombe
- 84 Erbsen-Minze-Smoothie
- 87 Sellerie-Joghurt-Smoothie
- 88 Frühlings-Smoothie
- 90 Würziger Mangold-Smoothie
- 92 Salat-Smoothie
- 93 Brokkoli-Cashew-Smoothie

94 DIE CREMIGEN

- 96 Frozen Mango Joghurt
- 98 Guacamole-Creme
- 101 Beeren-Smoothie
- 102 Himbeer-Kefir
- 103 Aprikosen-Smoothie
- 104 Blueberry-Cheesecake-Smoothie
- 107 Schwarzwälder-Kirsch-Smoothie
- 108 Grüner Pfirsich
- 111 Cremiger Gurken-Mojito
- 112 Gewürz-Lassi
- 113 Frischer Avocado-Drink
- 115 Pflaumen-Erdnuss-Smoothie
- 116 Grüner Power-Smoothie
- 117 Mandel-Birnen-Drink

118 DIE BESONDEREN

- 121 Kick-Starter
- 122 Chia-Erdbeer-Becher
- 124 Maracujá-Eis-Smoothie
- 127 1001-Nacht-Smoothie
- 128 Beeren-Tahin-Smoothie
- 131 Vanille-Smoothie-Eis
- 132 Schoko-Einheizer
- 135 Refresher

- 138 Register
- 142 Impressum