

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Basics zu Almased und Low Carb
- 10 **Wie Almased Ihnen beim Abnehmen hilft**
- 22 **Die Almased-Express-Küche**
- 31 Mehr als 50 leckere Express-Rezepte
- 32 **Shakes**
- 42 **Frühstücke**
- 54 **Warme Gerichte**
- 80 **Kalte Gerichte**