

- 7 **Ratzfatz ein paar Pfunde loswerden ...**
- 9 **Wie das Abnehmen gelingt**
- 10 **Runter mit den Pfunden**
- 10 So wirkt Almased
- 11 Wie macht Almased das?
- 12 Klick – Stoffwechsel umstellen
- 13 Ihr Powerprogramm: So geht's
- 18 **Das 4-Wochen-Programm**
- 18 Die 4 Wochen im Kurzüberblick
- 19 In Bewegung kommen
- 21 Wie Sie Ihrem Stoffwechsel zusätzlich Beine machen
- 22 Der Plan für die 1. Woche
- 23 Pläne für Wochen 2–4
- 24 Wenn der Motivation die Puste ausgeht
- 26 Ein Wort zu den Rezepten
- 29 **Ihre Abnehm-Rezepte**
- 30 **Shakes**
- 42 **Frühstücke**
- 50 **Warme Gerichte**
- 76 **Kalte Gerichte**

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@
trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

Ratzfatz ein paar Pfunde loswerden ...

Ein paar Pfunde sollen runter? Und zwar schnell? Schließlich wollen Sie auf der Party in 6 Wochen was hermachen, wollen den nächsten Strandurlaub entspannt ganz ohne Baucheinziehen genießen oder es ist einfach dringend mal wieder an der Zeit, dass Sie sich in Ihrer Haut richtig wohl fühlen.

Mit diesem Buch an Ihrer Seite können Sie das schaffen! Sie sind motiviert, haben ein bisschen Sportsgeist und nehmen die 4-Wochen-Challenge an? Gut! Almased ist dabei Ihr idealer Partner, denn das Powerpulver macht Sie lang anhaltend satt, lässt miese Laune gar nicht erst zu und es wirkt. Zusammen mit regelmäßigen Sporteinheiten mehrmals in der Woche kann es klappen: Sie erreichen Ihr Wunschgewicht oder kommen ihm auf jeden Fall näher, falls es um mehr als ein paar Kilos geht. Dieses Buch unterstützt Sie dabei mit köstlichen Rezepten: In der ersten Woche wird geshaked – mit jede Menge Geschmack versteht sich; in den nächsten 3 Wochen gibt es jeden Tag ein leckeres Essen und 2 Shakes als Mahlzeitenersatz. So können Sie mit Genuss abnehmen; wenn Sie dann noch die Bewegungstipps und Abnehmtricks beherzigen, haben die Fettpölsterchen keine Chance mehr.

Ich wünsche Ihnen gutes Durchhaltevermögen, fröhliches Pfunde-
purzeln und guten Appetit!

Bettina Snowdon



So schmeckt Kohl frisch und leicht

Spitzkohl mit Zitronen-Sahne-Sauce

Für 2 Portionen

🕒 25 Min.

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| • 2 Zwiebeln | • Saft von
1 Bio-Zitrone | • 2 EL Olivenöl |
| • 150 ml Gemüse-
brühe | • 600 g Spitzkohl | • 100 g saure Sahne
(10 % Fett) |
| • 1/3 abgeriebene
Schale und etwas | • 2 Knoblauchzehen | • gemahlener
Koriander |
| | • 3 Thymianzweige | |

● Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

● Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Abgeriebene Zitronenschale und Zwiebel dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. zugedeckt kochen.

● Spitzkohl waschen, putzen und achteln. Den Strunk heraus schneiden, sodass die Blätter noch zusammenhalten.

● Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

● Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spitzkohl da-

rin bei mittlerer Hitze auf einer Seite etwa 4 Min. braten. Dann den Kohl wenden, Knoblauch und Thymian dazugeben und weitere 4 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen.

● Die saure Sahne mit der Zwiebel-Zitronen-Sauce verquirlen. Aufkochen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Koriander abschmecken.

● Den Spitzkohl mit der Zitronen-Sahne-Sauce servieren.

Nährwerte

305 kcal • 7 g E • 22 g F • 19 g KH

Saftig-pikante Törtchen ganz ohne Mehl

Polentatörtchen mit Zucchini

Für 2 Portionen (4 Stücke)

🕒 25 Min. + 35 Min. Backzeit

- 300 ml Gemüsebrühe
- 75 g Polenta (Maisgrieß)
- ½ rote Zwiebel
- 100 g Zucchini
- 1–2 Rosmarin-zweige
- 1 Salbeistängel
- 50 g Feta
- 50 g saure Sahne
- 25 g Sahne
- 1 Ei
- Cayennepfeffer
- 25 g Parmesan

● In einem großen Topf die Gemüsebrühe mit Salz zum Kochen bringen. Dann die Polenta unter Rühren hineinrieseln lassen und aufkochen. Den Topf von der Platte ziehen und die Polenta 10 Min. quellen lassen.

● In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und Nadeln bzw. Blättchen von den Stängeln zupfen.

● Feta zerbröseln und in eine Schüssel geben. Mit saurer und süßer Sahne sowie dem Ei verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

● Polenta in 4 kleinen, flachen ofenfesten Förmchen austreichen. In den kalten Ofen stellen und den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze stellen, damit der Boden etwas vorgart. Den Parmesan reiben.

● Wenn der Ofen heiß ist, die Förmchen herausnehmen und die Füllung darauf verteilen. Die Törtchen mit Zwiebel, Zucchini und Kräutern belegen, mit dem Parmesan bestreuen und 30–35 Min. backen.

Nährwerte

335 kcal • 14 g E • 26 g F • 11 g KH





Leichtes Gratin mit besonders mildem Gemüse

Quark-Gemüse-Gratin mit Kerbel

Für 2 Portionen

🕒 25 Min. + 25 Min. Backzeit

- 300 g Möhren
- 300 g Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 Rosmarinzweig
- 1 EL Öl
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Kerbel
- 2 Eier
- 250 g Magerquark
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 2 EL Sonnenblumenkerne

● Möhren und Kohlrabi schälen. Möhren in dünne Scheiben, Kohlrabi in Stifte schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

● Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann Möhren und Kohlrabi zugeben und etwa 2 Min. mitdünsten.

● Rosmarinzweig und Brühe hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze 10–12 Min. garen. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

● Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

● Kerbel waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Eiern, Quark und Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

● Möhren und Kohlrabi darunterheben, in eine Auflaufform füllen und glatt streichen. Im Backofen etwa 25 Min. backen.

● In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Über das Gratin streuen und servieren.

Nährwerte

390 kcal • 32 g E • 16 g F • 28 g KH

Der stoffwechselfördernde Ingwer unterstützt das Abnehmen

Kabeljau auf Ingwergemüse

Für 2 Portionen

🕒 30 Min.

- 400 g Kabeljaufilet
- 1 EL Zitronensaft
- 2 rote Paprika
- 125 g Champignons
- 500 g Chinakohl
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL gehackter Koriander

● Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kabeljaufilet quer halbieren, mit dem Zitronensaft beträufeln und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

● In der Zwischenzeit die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Champignons waschen, putzen und vierteln. Chinakohl waschen, vom harten Strunk befreien und grob hacken. Ingwer schälen und fein würfeln.

● Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen. Ingwer und Paprika darin unter Rühren 2 Min. an-

braten. Dann Champignons und Chinakohl dazugeben und 2 Min. rühren, bis der Chinakohl zusammengefallen ist. Mit der Sojasauce ablöschen.

● Fischfilet trocken tupfen, salzen, pfeffern und auf den Chinakohl legen. Im Ofen 10 Min. backen. Der Fisch ist gar, wenn er sich leicht mit einer Gabel zerpfücken lässt. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Koriander bestreuen.

Nährwerte

385 kcal • 49 g E • 15 g F • 16 g KH

