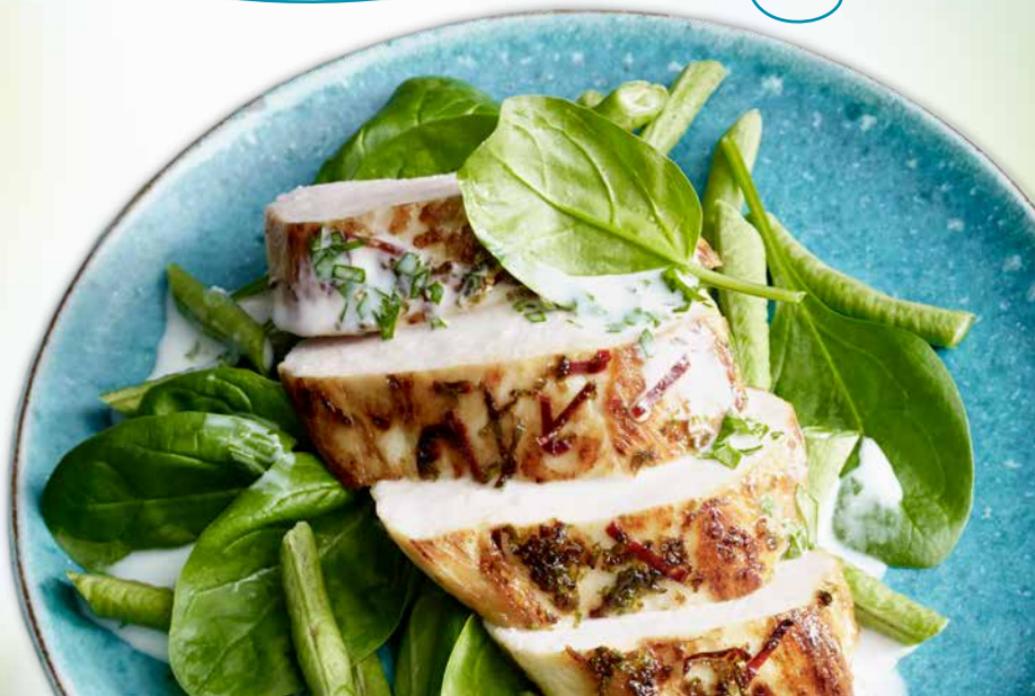


# Happy Healthy Detox

Mit formoline L112 zu Ihrer Wohlfühlfigur

Volume III



# Happy Healthy Detox

## Rezepte zum Abnehmen und Entgiften

Genau! Unsere Rezepte sind, wie schon bei den Vorgängern „Happy Healthy Kitchen“ und „Happy Healthy Soulfood“ (gratis Download unter [www.formoline.de](http://www.formoline.de)), auch in Vol. III wieder super easy zu kochen und aktivieren mit den beinhalteten Detox-Boostern zusätzlich den Stoffwechsel! Natürlich sind sie gesund, bestehen aus frischen Zutaten und haben zudem nur mäßig viele Kalorien. Clevere Unterstützung beim Abnehmen bietet dabei **formoline L112**. So übernehmen Sie mit Leichtigkeit und vollem Genuss Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit.

### LEICHTER ABNEHMEN

...auf gesunde Art  
...mit vollem  
Genuss  
...und voller  
Lebensfreude



# Inhaltsverzeichnis

- 02 Detox für den Stoffwechsel
- 04 Detox-Booster
- 05 Die Grundlagen des Abnehmens
- 06 Die 3 Säulen des Abnehmens
- 07 Lebensmittel mit geringer Energiedichte
- 08 So hilft **formoline L112** beim Abnehmen und Gewicht halten
- 10 Beim Abnehmen wohlfühlen – Achtsamkeitsübungen
- 12 Rezepte für Ihr Healthy-FRÜHSTÜCK
- 16 Rezepte für Healthy-HAUPTGERICHTE
- 22 Rezepte für Ihr Healthy-DESSERT
- 24 BEST-OF formoline L112



# Detox für den Stoffwechsel

Ballast verlieren, leichter werden, sich einfach besser fühlen – das klingt doch wunderbar verlockend. Detox hilft bei einem Hausputz für Körper und Seele.

## Warum fühlen wir uns eigentlich so erschöpft und müde vom Alltag?

Einseitige Ernährung, viel Kaffee, wenig Schlaf und Bewegung, dafür aber ordentlich Stress – dass unser Alltag nicht immer das Beste für den Körper ist, liegt wohl auf der Hand. Denn mit unserem konventionellen Lebensstil führen wir unserem Körper nicht nur Nährstoffe zu, sondern auch Schadstoffe. Nicht alle Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, kann der Körper verwerten. Er ist deshalb damit beschäftigt, diese unerwünschten Stoffe wieder abzubauen und unseren Körper zu entgiften.



## Die Lösung

Dem Körper einfach mal eine Pause vom alltäglichen Lebensstil gönnen. Detox heißt im Klartext Hausputz für Körper und Seele. Es aktiviert mit ganz natürlichen Mitteln den Stoffwechsel und hilft, Schad- und Giftstoffe abzubauen – ohne diese fühlen wir uns wieder vital, entspannt und voller Energie.



## Detox zum Wohlfühlen

Wer eine Diät macht, hilft dem Körper, weil er ihn von überschüssigen Pfunden und nebenbei von weniger gesunden Stoffen „befreit“. Wie oft hat man nach einem ausgiebigen Abendessen – vielleicht bei einer Einladung unter Freunden – das Gefühl, wieder etwas „loswerden“ zu müssen. Detox unterstützt Sie dabei, sich wieder rundum wohlfühlen.

## Unser Tipp

Starten Sie mit einem gesunden Detox-Smoothie in den Tag und tun so etwas für Ihren Stoffwechsel.

### Zucchini-Minz-Smoothie

100 g grobe Zucchinistücke, 100 g Ananasfruchtfleisch, 1 kleiner geschälter und entkernter Apfel in Vierteln, 10 Blätter Minze und den Saft von ½ Zitrone in den Mixer geben. Ca. 100 ml Wasser hinzufügen und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Auf zwei Gläser verteilen und servieren.

Achten Sie auch beim Kochen auf eine gesunde und bewusste Ernährung. Leckere Rezeptideen finden Sie ab S. 12.



# Detox-Booster

Es gibt Lebensmittel, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe oder Wirkung ganz besonders gesund sind. Die dürfen ab jetzt gerne öfter auf Ihrem Speiseplan stehen – einfach als Snack oder als Aromakick im nächsten Eintopf!

## Rote Bete

Rote Bete enthält eine Menge Eisen und Folsäure – beides ist gut für die Blutbildung. Und dank vieler Antioxidanzien wirkt sie auch noch reinigend auf Leber und Darm. **TIPP:** Schnell gemacht: 1 Knolle Rote Bete in Stücken, 1 geviertelten, entkernten Apfel, ein paar Blätter gewaschenen und geputzten Spinat sowie 2 Spritzer Zitronensaft in den Entsafter geben. Frisch genießen!



## Ingwer

Die aromatisch-scharfe Wurzel bringt den Stoffwechsel auf Trab und fördert die Durchblutung. So werden Giftstoffe leichter ausgeschieden.

**TIPP:** Wie wär's mit einem Glas Ingwerwasser am Tag? Schmeckt und hält fit.



## Hagebutten

Hagebutten strotzen vor Vitamin C und stärken so das Immunsystem, bringen Energie und regulieren unsere Darmaktivität. Außerdem haben sie einen hohen Anteil an Antioxidanzien, die freie Radikale „einfangen“. **TIPP:** Hagebuttentee ist gesund und lecker. Man kann ihn aus getrockneten oder frischen Früchten herstellen, z.B. frische Hagebutten halbieren, entkernen und dann heißes Wasser aufgießen. Ziehen lassen nach Wunsch!

# Die Grundlagen des Abnehmens: »So klappt gesundes Abnehmen«

Wer **gesund und voller Lebensfreude** abnehmen möchte, muss die eigenen Ess- und Lebensgewohnheiten an den Energiebedarf seines Körpers dauerhaft anpassen.

Vermeiden Sie Jo-Jo-Effekte  
Sie sind eine häufige Folge von sogenannten  
Turbo-Diäten. Also:

## Haben Sie Geduld mit sich und denken Sie daran:

Übergewicht entsteht auch nicht von einem Tag auf den anderen. Um 1 kg Körpergewicht abzunehmen, müssen Sie ca. 7.000 kcal einsparen.

Um das Gewicht zu reduzieren, müssen Sie Ihrem Körper täglich etwa 500–800 kcal weniger zuführen, als dieser benötigt. Dabei helfen eine veränderte Ernährung (wie die Rezepte ab S. 12 zeigen) und mehr Bewegung. Durch diese negative Energiebilanz greift Ihr Stoffwechsel auf seine Reserven zurück und die Gewichtsabnahme wird eingeleitet.



# Die 3 Säulen des Abnehmens

## HEALTHY:

### Abnehmen ist gut für die Gesundheit

Schon bei 5 % Gewichtsverlust sind gesundheitliche Verbesserungen, z. B. des Blutdrucks, der Blutfettwerte und des Cholesterinspiegels möglich.

1 2 3

#### Kalorienzufuhr senken

Mit einer Ernährungsumstellung, z. B. mit unseren leckeren Rezepten, können Sie Ihre Kalorienbilanz verbessern und die Gewichtsabnahme fördern. Clevere Unterstützung bietet dabei formoline L112: Es wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu  $\frac{2}{3}$  der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich.

#### Kalorienverbrauch steigern

Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel und Kalorienverbrauch durch moderate Bewegung. Es muss kein Leistungssport sein! Nehmen Sie statt dem Auto doch einmal das Fahrrad oder unternehmen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Das wirkt wunderbar entspannend und energiestappend.

#### Beim Abnehmen wohlfühlen

Gönnen Sie Sich regelmäßig etwas Gutes, um sich beim Abnehmen wohlfühlen. Für einen gesunden Lebensstil ist der bewusste Umgang mit Stress und Entspannung genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Bewegung. So bleiben Sie motiviert und tun gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit!

## Tipp

# Beim Abnehmen helfen Lebensmittel mit geringer Energiedichte!

**Wer sich auskennt, hat es leichter!** Von Lebensmitteln mit geringer Energiedichte kann man einfach mehr essen, da sie weniger Kalorien pro Gewicht haben. Der Magen spürt die Menge und meldet: satt! Dabei hat man noch gar nicht viele Kalorien zu sich genommen.

Lebensmittel	Energiedichte (kcal/g)	Kalorien (kcal)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)
Apfel (100 g)	0,5	54	0,3	0,6	11
Brokkoli (100 g)	0,3	34	4	0,2	2,9
1 Ei (M; 60 g)	1,5	92	7	6	+
Garnelen (100 g)	0,9	87	19	1	+
Hähnchenbrust, ohne Haut (100 g)	1,0	102	24	1	+
Heidelbeeren (100 g)	0,4	42	1	1	7
Möhren (100 g)	0,3	25	1	0,2	5
Paprika (100 g)	0,2	19	1	0,2	3
Putenbrust (100 g)	1,1	105	24	1	+
Feta, 40 % Fett i. Tr. (100 g)	2,2	218	18	16	+
Rote Bete (100 g)	0,4	41	2	0,1	8
Salami (100 g)	3,7	371	19	33	47
Tofu (100 g)	0,8	76	8	4	2
1 Tomate (50 g)	0,2	9	+	+	2
Emmentaler, 45% Fett i. Tr. (100 g)	4,0	398	29	31	+
Zucchini (100 g)	0,2	19	2	0,4	2
Nuss-Nougat-Creme (100 g)	5,3	528	4	31	58

**Grün** heißt: zum Sattessen; **Gelb** heißt: mit Vorsicht genießen; **Rot** heißt: nur in geringen Mengen, mit grünen Lebensmitteln kombinieren. + = in Spuren vorhanden

## So hilft formoline L112 beim Abnehmen und Gewicht halten

Kalorien gehen – der Genuss bleibt mit dem einzigartigen Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen.

## Ihr extrastarker „Kalorienmagnet“ zum Abnehmen

Das millionenfach bewährte **formoline L112** wirkt wie ein **starker Kalorienmagnet**, zieht bis zu  $\frac{2}{3}$  der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich und blockiert so deren Verwertung im Körper.



## Unsere Empfehlung zum Abnehmen:

Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Tabletten **formoline L112** oder **formoline L112 EXTRA** (mit 50 % mehr Wirkstoff speziell für Personen über 75 kg) zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie gesund und bewegen Sie sich regelmäßig. Damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

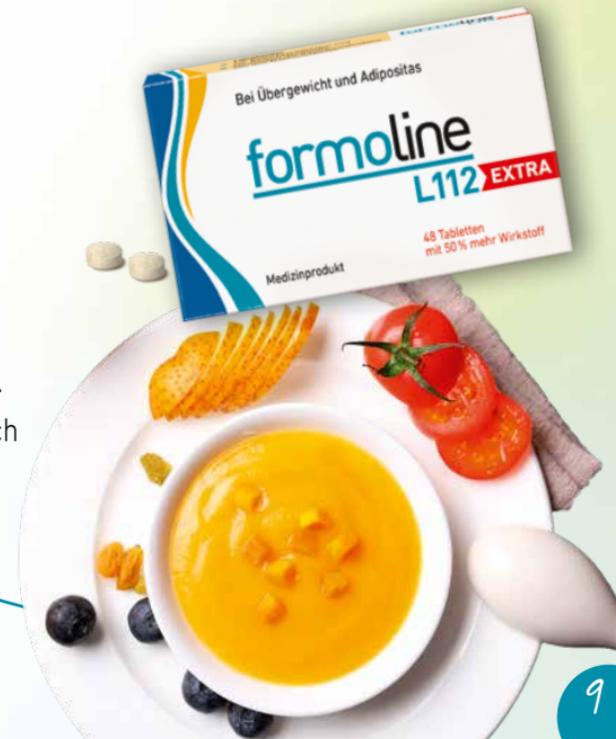
### Zur Gewichtsabnahme:

2x täglich 2 Tabletten **formoline L112** zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen.

Zur Gewichtskontrolle kann die Dosis auf 2 Tabletten täglich reduziert werden.

**formoline L112** unzerkaut zusammen mit reichlich kalorienarmer Flüssigkeit (mind. 250 ml) einnehmen.

**formoline L112** ist sehr gut verträglich und kann auch langfristig eingenommen werden.



# Beim Abnehmen wohlfühlen

Der bewusste Umgang mit Stress und Entspannung ist beim Abnehmen genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung. Die folgenden Achtsamkeitsübungen helfen, sich dabei rundum wohlfühlen.

## Übung 1: Im Handumdrehen

Diese Übung dauert nur 20 Sekunden und ist ideal, um mitten im Alltagsstress – und zwar überall und ganz unauffällig – einen kurzen Moment innezuhalten, sich zu sammeln und den Geist zu erfrischen.

- Sitzen Sie so, dass Ihre Füße einen stabilen Kontakt zum Boden haben. Richten Sie Ihren Oberkörper würdevoll auf. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf der Tischplatte oder auf den Oberschenkeln. Blicken Sie vor sich nach unten – oder schließen Sie die Augen, wenn Ihnen das angenehmer ist.

- Beim nächsten Atemzug achten Sie aufmerksam darauf, wie das Ein- und Ausatmen Ihre Bauchdecke oder Ihren Brustkorb bewegt.
- Während Sie einatmen, drehen Sie die Unterarme auswärts, so dass die Handflächen nach oben weisen. Können Sie spüren, wie sich die öffnende Bewegung auf Ihre Schultern und den oberen Brustkorb auswirkt?
- Während Sie ausatmen, drehen Sie die Hände zurück.
- Spüren Sie beim folgenden Atemzug nach. Bemerkten Sie, wie sich die Tiefe, Länge und Qualität Ihres Atems verändert haben?



## Übung 2: Achtsam wandern

Vögel zwitschern, irgendwo rauscht ein Bach. Das Licht schimmert mattgolden. Es ist mild, ein heiterer Tag. Sie fühlen sich geborgen. Sie gehen Schritt für Schritt. Sie riechen das Holz der Zirbe. Sie kommen an. Im Moment. Achtsamkeit bei einer Wanderung entsteht so wie von selbst: mit einem Blick auf die Wiesen, Büsche und Bäume am Wegesrand, einem malerischen Panorama – und dann kommt das Gefühl, genau am richtigen Ort zu sein.



## Übung 3: Herzmeditation

Formulieren Sie Ihre Herzenswünsche nach Glück, Sicherheit, Gesundheit und Unbeschwertheit, jeweils in einem Möge-Satz, z.B.: Möge ich glücklich sein etc.

- Spüren Sie morgens im Bett nach dem Weckerklingeln zuerst zu Ihrem Herzen hin. Sprechen Sie dreimal Ihre Herzenswünsche im Inneren. Starten Sie dann gekräftigt in den Tag.
- Nehmen Sie sich während des Tages Zeit, um sich zehn Minuten lang gemütlich hinzusetzen, zur Ruhe zu kommen und die Herzmeditation zu üben. Am Ende fragen Sie sich: „Wie fühle ich mich jetzt?“ Sprechen Sie die Antwort laut aus.





## Gemüse-Frittata mit Kapern

*Pikant und herzhaft beginnt der Tag mit dieser Gemüse-Frittata. Die gesunden Zutaten lassen uns leicht in den Tag starten – dazu schmeckt die Frittata einfach nur unbeschreiblich lecker!*

### Zubereitung:

- 1)** Paprika waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die gefrorenen Erbsen in ein Sieb geben und zum Auftauen lauwarm abspülen. Eier und Seidentofu in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2)** Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen darin offen bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten, dann sparsam salzen. Den Ei-Tofu-Mix hinzufügen und bei milder Hitze zugedeckt 6–7 Min. stocken lassen. Die Frittata kräftig pfeffern, mit Kapern bestreuen und sofort servieren.



**Für 2 Personen**  
**20 Min. Zubereitung**

### NÄHRWERT PRO PORTION:

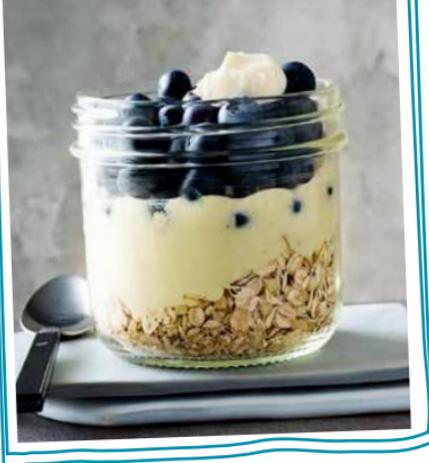
ca. 245 kcal,  
16 g EW, 15 g F, 8 g KH

- 1 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL TK-Erbsen
- 3 Eier (M)
- 100 g Seidentofu
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Kapern



# Schichtmüsli mit Beeren

Für die „Süßschmecker“ am Morgen gibt es nichts Besseres als Beeren, wie z. B. Heidelbeeren. Lecker geschichtet mit Joghurt und Crème fraîche wird das süße Frühstück perfekt.



Für 2 Twist-off-Gläser à 350 ml  
5 Min. Zubereitung

## NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 400 kcal,  
13 g EW, 16 g F, 42 g KH

6 EL kernige Haferflocken  
4 TL gehackte Mandeln  
300 g Joghurt (3,5 % Fett)  
4 EL Apfelmus  
Zucker (nach Belieben)  
300 g Heidelbeeren  
2 TL Crème fraîche

## Zubereitung:

- 1) Die Haferflocken und Mandeln vermischen und in die beiden Twist-off-Gläser füllen. Joghurt mit Apfelmus verrühren, nach Belieben mit Zucker abschmecken und auf die Flocken geben.
- 2) Frische Beeren verlesen, waschen und kurz abtropfen lassen, TK-Beeren gefroren verwenden. Die Beeren auf den Joghurt geben, mit Crème fraîche garnieren. Entweder gleich genießen oder die Gläser verschließen und z. B. ins Büro mitnehmen.



# Feta-Rühreier auf Vollkornbrot

Ein Rührei zum Frühstück ist immer wieder ein besonderer Genuss – hier gesund aufgewertet durch das Vollkornbrot und die Tomaten. Der Feta gibt dem Ganzen geschmacklich noch einen Kick.



## Zubereitung:

- 1) Eier und 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Nicht salzen, nur pfeffern. Feta fein zerbröckeln. Den Dill abbrausen, trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen fein schneiden. Feta und Dill unter die Eimasse mischen.
- 2) Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Eiermix hineingießen und bei milder Hitze unter Rühren 2 Min. stocken lassen. Die Tomaten waschen, vierteln und vom Stielansatz befreien.
- 3) Die Vollkornbrotstücken kurz tosten, auf zwei flache Teller geben und das Rührei darauf verteilen. Die Tomaten daneben anrichten und alles mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Für 2 Personen  
15 Min. Zubereitung

## NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 380 kcal,  
22 g EW, 19 g F, 24 g KH

3 Eier (M)  
Pfeffer  
75 g Schafskäse (Feta)  
3 Stängel Dill  
2 TL Butter  
2 große Tomaten  
2 Scheiben Sauerteig-Vollkornbrot



# HAUPTGERICHTE



## Zucchini-Möhren-Rösti

Rösti aus der Pfanne – da schlagen auch Kinderherzen höher! Nebenbei stecken in dieser Gemüsevariante jede Menge gesunder Zutaten.

### Zubereitung:

- 1)** Möhren und Zucchini putzen, die Möhren dünn schälen, die Zucchini waschen. Beides grob raspeln. Die Gemüseraspel mit ½ TL Salz mischen und etwa 10 Min. ziehen lassen.
- 2)** Inzwischen die Radieschen und den Staudensellerie putzen und waschen. Vom Staudensellerie mit einem Sparschäler die Fäden an der gerundeten Seite abschälen. Radieschen und Sellerie fein würfeln.
- 3)** Für die Vinaigrette 1 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Chili verrühren und mit den Gemüswürfelchen mischen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Tomatenscheiben vorsichtig unter die Vinaigrette heben.
- 4)** Tofu trocken tupfen, würfeln. Die Gemüseraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben und das Wasser sehr gut ausdrücken. Dann die Raspel in einer Schüssel mit Tofuwürfeln, Ei, Haferflocken und Sonnenblumenkernen verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5)** Das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit einem Löffel 6–8 Rösti in der Pfanne formen und bei mittlerer Hitze pro Seite in ungefähr 3 Min. knusprig-braun braten. Die Gemüse-Rösti mit dem Tomatensalat anrichten.

**Für 2 Personen**  
**50 Min. Zubereitung**

### NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 440 kcal,  
20 g EW, 23 g F, 28 g KH

4 Möhren (ca. 350 g)  
2 kleine Zucchini (ca. 350 g)  
Salz | Pfeffer  
4 Radieschen  
1 Stange Staudensellerie  
3 EL Rapsöl  
2 EL Zitronensaft  
1 Msp. gemahlene Chilischoten  
4 Tomaten (ca. 350 g)  
100 g Tofu  
1 Ei (M)  
2 EL zarte Haferflocken  
2 TL Sonnenblumenkerne



# Hähnchensalat mit Kokos-Chili-Dressing

Die zarte, fein angebratene Hähnchenbrust lässt sich wunderbar mit den als Salat zubereiteten Bohnen und Spinat kombinieren – da kommen auch die Ballaststoffe nicht zu kurz.



Für 2 Personen  
35 Min. Zubereitung

## NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 372 kcal,  
38 g EW, 19 g F, 12 g KH

100 g Schlangenbohnen (Asialaden)  
50 g Blattspinat  
1 rote Chilischote  
2 EL Erdnussöl  
1 Bio-Limette  
1 EL Agavendicksaft (Bioladen)  
2 Hähnchenbrustfilets  
5 Stiele Koriandergrün  
75 ml Kokosmilch  
1 EL Fischsauce (Asialaden)

## Zubereitung:

- 1) Die Schlangenbohnen waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Spinat waschen, verlesen und trocken schütteln. Die Chili waschen und längs halbieren, Stiel und Samen entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.
- 2) Das Erdnussöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Limette heiß waschen und einen Teil der Limettenschale ins Öl reiben (3–4-mal reiben). Die Chilistreifen und den Agavendicksaft hinzugeben und ca. 1 Min. anschwitzen. Die Hähnchenbrustfilets im gewürzten Öl von beiden Seiten je ca. 7 Min. braun braten.
- 3) Inzwischen den Koriander waschen und mit den Stielen klein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. In einer großen Schale die Kokosmilch mit Limettensaft, Fischsauce und Koriander mischen.
- 4) Den Spinat mit den Bohnen auf zwei Tellern anrichten. Die Hähnchenbrustfilets in dicke Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Das Dressing darübergeben und den Salat servieren.

# Rote-Bete-Salat mit Linsen

Rote Bete steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, unter anderem vielen Antioxidanzien. Linsen, Ziegenkäse und Minze entführen uns in den Vorderen Orient.



## Zubereitung:

- 1) Die Roten Beten aus der Packung nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Auf eine Platte legen und im Backofen bei 50° erwärmen, bis alles andere zubereitet ist. Die roten Linsen in 200 ml kochendem Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze in etwa 10 Min. bissfest garen.
- 2) Inzwischen die Orangen auspressen und 200 ml Saft beiseitestellen. Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob schneiden. Den Ziegenkäse würfeln, die Walnusskerne grob hacken.
- 3) Den Orangensaft zu den fertig gegarten Linsen geben und bei großer Hitze 3 Min. offen einkochen lassen. Das Dressing mit Salz, Chili, Kreuzkümmel und Zimt abschmecken, zuletzt das Öl unterrühren.
- 4) Die lauwarmen Roten Beten mit Linsendressing, Ziegenkäse, Minze und Walnüssen auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.

Für 2 Personen  
25 Min. Zubereitung

## NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 510 kcal,  
19 g EW, 28 g F, 38 g KH

400 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert)  
60 g rote Linsen  
2 große Orangen  
4 Zweige Minze  
100 g Ziegenfrischkäse  
1 EL Walnusskerne  
Salz  
gemahlene Chilischoten  
gemahlener Kreuzkümmel  
Zimtpulver | 2 EL Olivenöl



# Saté-Spießchen mit Gurkenreis

Das intensive Aroma der gegrillten Putenstreifen und der klassischen Saté-Sauce wird perfekt ergänzt vom milden und feinwürzigen Gurkenreis.

Für 2 Personen (6 Stück)  
45 Min. Zubereitung + 1 Std. Marinieren

## NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 515 kcal,  
41 g EW, 26 g F, 28 g KH

250 g Putenbrustfilet  
1 Knoblauchzehe | 1 Stück Ingwer  
½ TL gemahlener Koriander  
150 ml ungesüßte Kokosmilch  
(aus der Dose)  
Salz | Pfeffer | 30 g Erdnussmus  
½ TL Sambal Oelek  
50 g 10-Minuten-Naturreis  
250 g Salatgurke  
1 Frühlingszwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
½ EL Rapsöl

## Zubereitung:

- 1) 6 Holzspieße in Wasser legen. Putenfilet in Streifen (3 x 10 cm) schneiden. Knoblauch und halben Ingwer schälen, würfeln und mit Koriander und 50 ml Kokosmilch verrühren. Salzen und pfeffern. Das Fleisch darin 1 Std. einlegen.
- 2) Ingwerrest schälen und reiben, mit der restlichen Kokosmilch, Erdnussmus und Sambal mischen. 5 Min. einköcheln. Mit Salz würzen. Warm halten.
- 3) Reis nach Packungsangabe zubereiten. Gurke, Frühlingszwiebel und Schnittlauch waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Zum Reis geben, salzen und pfeffern.
- 4) Fleisch wellenartig auf die Holzspieße stecken. In einer Grillpfanne in Rapsöl von beiden Seiten 5 Min. braten. Mit Gurkenreis und Erdnussauce servieren.



# Brokkoli-Curry mit Garnelen

Die Liste der gesundheitsfördernden Eigenschaften des Brokkoli ist lang und reicht von blutdrucksenkender Wirkung bis zur vermuteten Krebsprophylaxe – vor allem ist er aber eines: lecker und vielseitig, wie dieses asiatisch angehauchte Curry beweist.

## Zubereitung:

- 1) Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, Stiele schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken.
- 2) Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Min. bei kleiner Hitze andünsten. Curry, Kurkuma und Mehl zugeben und kurz mitdünsten, bis die Gewürze aromatisch duften. Brokkoli zufügen, mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Das Curry ca. 6 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.
- 3) Die Garnelen auftauen lassen. Die Aprikose waschen und in Spalten vom Stein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Garnelen und Aprikosen zum Brokkoli geben und 3 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt garen. Das Curry auf zwei Teller verteilen und mit Korianderblättchen bestreut servieren.



Für 2 Personen  
25 Min. Zubereitung

## NÄHRWERT PRO PORTION:

ca. 490 kcal,  
30 g EW, 29 g F, 20 g KH

1 großer Brokkoli (ca. 600 g)  
2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (2 cm lang)  
2 EL Rapsöl | 1 geh. TL Mehl  
1 TL mildes Currypulver  
½ TL gemahlene Kurkuma  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
200 g TK-Bio-Garnelen  
1 Aprikose | 4 Stängel Koriander

# DESSERT



## Vanille-Ricotta mit Himbeeren

Manche bezeichnen die Himbeere als Königin der Beeren, so unvergleichlich lecker – nicht zu süß und mit feiner Säure – zergehen uns die roten Perlen auf der Zunge.

### Zubereitung:

- 1) Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und aufklappen. Das Mark mit dem Messerrücken herausschaben. Ricotta, Joghurt, eine winzige Prise Salz und Vanillemark mit den Rührbesen des Handrührgerätes etwa 2 Min. cremig aufschlagen.
- 2) Himbeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen. Die Creme nach Belieben mit wenig Zucker abschmecken. Dann auf zwei Gläser verteilen und die Himbeeren obenauf setzen. Das Dessert mit je ½ TL Kürbiskernöl beträufeln und sofort genießen.



Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

**NÄHRWERT PRO PORTION  
(OHNE ZUCKER):**

ca. 155 kcal,  
7 g EW, 10 g F, 6 g KH

¼ Vanilleschote  
125 g Ricotta  
75 g Joghurt (3,5 % Fett)  
Salz  
60 g Himbeeren  
Zucker (nach Belieben)  
1 TL Kürbiskernöl

## Apfel-Heidelbeer-Smoothie

Alle Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe bleiben in Smoothies erhalten, das macht sie so beliebt und gesund – und in der süßen Variante zum perfekten Dessert.

### Zubereitung:

- 1) Die Äpfel waschen und vierteln, die Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in Stücke schneiden. Die Heidelbeeren gründlich waschen und zusammen mit den Apfelstücken und dem Joghurt in den Mixer geben.
- 2) Ca. 100 ml Wasser dazugeben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
- 3) Den Apfel-Heidelbeer-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.



Für 2 Gläser à 250 ml  
5 Min. Zubereitung

**NÄHRWERT PRO STÜCK:**

ca. 105 kcal,  
3 g EW, 2 g F, 17 g KH

2 Äpfel  
100 g Heidelbeeren  
6 EL Joghurt (z. B. Sojajoghurt  
oder griechischer Joghurt)



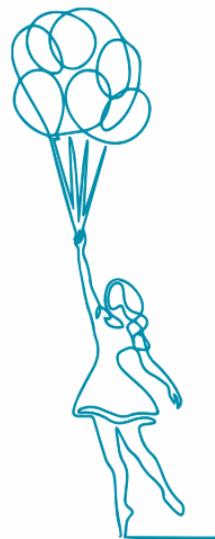


## Best-of Happy Healthy Detox mit formoline L112

Leichter gesund abnehmen und Gewicht halten: Dank **formoline L112** und den leckeren Rezepten werden die Hürden des Abnehmens leichter gemeistert: Mit einer ausgewogenen Ernährung, einer verminderter Kalorienaufnahme und moderater Bewegung ist die Wohlfühlfigur zum Greifen nah.

Rezepte, die schmecken **und** wohltun! Gesunde Zutaten und eine ausbalancierte Nährstoffbilanz helfen beim genussvollen Abnehmen.

Erfolgreich abnehmen, ein realistischer Ansatz und mit Spaß dabei bleiben: Setzen Sie sich kleine Ziele, denn schnelles Abnehmen belastet den Körper und ist weniger gesund. Wichtig ist, dass Sie sich dabei wohlfühlen! Wunschgewicht erreicht? Achten Sie weiterhin auf Ihre Ernährung und Bewegung. Auch dabei können **formoline L112** sowie das hoch dosierte **formoline L112 EXTRA** wirksam helfen, denn aufgrund ihrer guten Verträglichkeit sind beide Produkte auch zur langfristigen Einnahme geeignet.



# Leichter abnehmen mit der Nr. 1

### 3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

Das können Sie auch schaffen, mit formoline L112, dem seit mehr als 20 Jahren bewährten Schlankheitsmittel. In einer bahnbrechenden klinischen Studie<sup>1</sup> konnten formoline L112-Verwender im Mittel über 12 kg abnehmen.

### Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

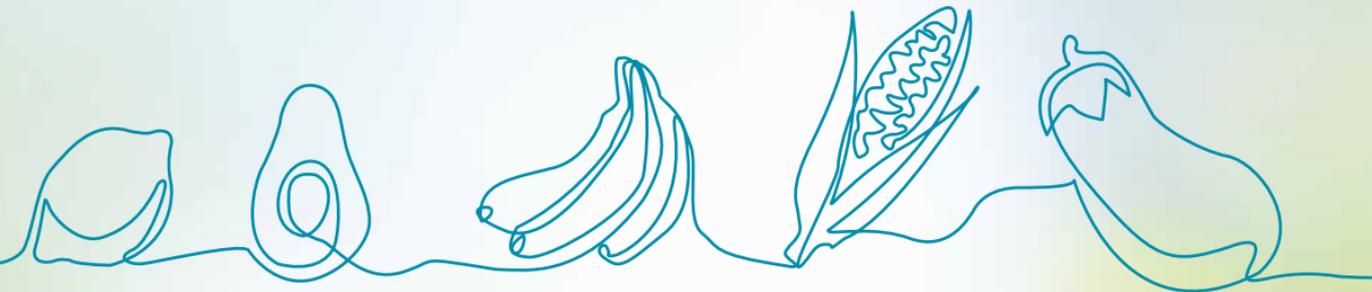
Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Tabletten formoline L112 zu Ih-

ren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie gesund und bewegen Sie sich regelmäßig. Damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

### Ihre 3 Hauptvorteile:

- ✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Weniger Gewicht – bei weniger Verzicht

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht und Adipositas. EU-weit zertifiziertes und registriertes Medizinprodukt Klasse III – CE0123. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. • **Referenzen:** 1) Cornelli (2017). "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. 2) IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Mai 2024 • **Hersteller:** Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, Tel. 060 21 / 150 93-0. www.formoline.de



# formoline

**L112** EXTRA

■ **Empfohlen für Personen über 75 kg.**

# formoline

**L112**

■ **Einnahmeempfehlung:**

2 x täglich 2 Tabletten  
zu zwei Hauptmahlzeiten

■ **Zusammensetzung:**

Wirk-Ballaststoff Polyglucosamin L112 (73 %):  
Spezifikation L112 von  $\beta$ -1,4-Polymer aus  
D-Glucosamin und N-Acetyl-D-Glucosamin  
aus Krebstierpanzer

Hilfsstoffe: Ascorbinsäure, Weinsäure,  
Tablettierhilfsstoffe (Magnesiumstearat  
pflanzlich, Cellulose pflanzlich, Natriumsulfat,  
Siliciumdioxid)

Nicht anwenden bei Allergie gegen einen der  
Inhaltsstoffe.

© 2024 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München. Genehmigte Sonderausgabe 2024 für Certmedica International GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Autoren: Elisabeth Lange, Astrid Büscher, Nicole Staabs, Melanie Wenzel, Martina Kittler, Felicitas Holdau (Hg.); Bildnachweis: Titel, S. 1 (beide), 12, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22: Coco Lang; S. 2: AdobeStock/Africa Studio; S. 3, 23: Maria Grossmann und Monika Schürle; S. 4l: AdobeStock/supamas; S. 4r: AdobeStock/Dionisvera; S. 10: AdobeStock/Peelings-Media; S. 11l: AdobeStock/michaeljung; S. 20: Kamp + Gölling; S. 24: AdobeStock/jchizhe; alle Linienillustrationen: Fotolia; Gesamtherstellung: bookwise GmbH, München.