

EINFACH EFFEKTIVER ABNEHMEN MIT DER

MADENA- Methode

Die neue Diät-Generation

14-TAGE-
PLAN MIT
REZEPTEN



 **MADENA**



Die **MADENA**-Methode: einfach effektiver abnehmen.

Die **MADENA**-Methode ist ein einfaches Konzept für eine effektive Gewichtsabnahme. In dieser Broschüre finden Sie einen ernährungswissenschaftlich konzipierten 14-Tage-Plan mit leckeren Rezepten. Das Abnehmen wird einfach, wenn der Fettabbau optimal funktioniert und man motiviert und energiegeladener bleibt.

Die **MADENA**-Methode ist Ihr Weg zu gesundem und nachhaltigem Diäterfolg – ohne Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt. Diese 3 Bereiche sind dabei besonders wichtig:

1. Die Basis für den Erfolg bilden die Gerichte des 14-Tage-Plans, begleitet von innovativen, vollwertigen Shake-Mahlzeiten mit **MADENA Pro**®



Für eine effektivere Gewichtsabnahme, ist es wichtig, Ihre Ernährung in diesen beiden Bereichen zu unterstützen:

2. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, unterstützt durch **MADENA BasenCitratre Pur**® oder **MADENA BasenCitratre Pur KOMPLEX**®



3. Ein gut funktionierender Darm, unterstützt durch **MADENA Darmkur**® oder **MADENA Darmkur FORTE**



INHALT

- S. 3 Was ist die MADENA-Methode
- S. 10 So funktioniert der 14-Tage-Plan
- S. 12 Die Rezepte
- S. 19 Buchtipps
- S. 34 Die Alternative: Intervall-Fasten
- S. 35 Shake-Rezepte: Smoothies für jeden Tag
- S. 40 Sport und Bewegung
- S. 42 Weitere MADENA-Produkte

Vorteile einer Diät mit der **MADENA-** Methode



Wie verhindert man den gefürchteten Jo-Jo-Effekt, und was ist wichtig für eine effektive Gewichtsabnahme?

Wertvolle Protein-Shakes: Muskeln erhalten und den Jo-Jo-Effekt vermeiden.

Wenn einfach die tägliche Kalorienzufuhr für eine längere Zeit verringert wird, behandelt der Körper die Situation als Notfall und schaltet auf Sparmodus: Er greift nicht nur die Fettreserven an, sondern auch das Eiweiß, aus dem die Muskeln bestehen, um seinen diätbedingten Eiweißmangel zu decken.

Weniger Muskulatur verbrennt aber auch weniger Kalorien, und wenn nach der Diät dann wieder normal gegessen wird, füllt der Körper die Fettdepots nur umso schneller wieder auf. So entsteht – vereinfacht – der gefürchtete Jo-Jo-Effekt.

Durch die reduzierte Nahrungsaufnahme während einer Diät wird es schwieriger, den Nährstoffbedarf ausreichend zu decken. Dies ist jedoch notwendig, damit der Stoffwechsel reibungslos funktioniert. Hier kann **MADENA Pro** helfen. Es enthält viele wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form, die der Körper nicht selbst produzieren kann.

Jede Diät braucht Basen: Aktivieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt.

Da unsere heutige Ernährung oft zu wenig Gemüse und Obst enthält, ist sie in der Folge häufig säureüberschüssig. Diese Säurelast kann sich während einer Diät verstärken, da durch den Fettabbau Ketosäuren entstehen. Deshalb sollte man besonders während einer Diät auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten.

Die wichtigsten Basenlieferanten sind Gemüse, Obst und mineralreiches Mineralwasser. **MADENA BasenCitrater Pur** kann den Basenhaushalt zusätzlich unterstützen. Am besten, Sie bringen schon vor der Diät Ihren Säure-Basen-Haushalt in Hochform. Wie das geht, erfahren Sie hier: www.madena-lifestyle.de/wie-sauer-bin-ich

Ein gesunder Darm: Voraussetzung für die optimale Verwertung der Nährstoffe.

Im Darm leben Milliarden unterschiedlicher Bakterien, die insgesamt als Darmflora bezeichnet werden. Eine gut funktionierende Darmflora leistet wertvolle Dienste für unsere Gesundheit, eine gestörte Darmflora hingegen kann die Ursache vieler Krankheiten sein.

Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Wichtigkeit der Darmflora offensichtlich lange unterschätzt wurde. Heute ist klar, dass die Darmflora in vielerlei Hinsicht sogar ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit ist. Denn Darm und die Darmbakterien sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers. Sie bilden Vitamine und sorgen für eine intakte Darmschleimhaut.

Die Darmflora ist an der Verstoffwechslung der Nahrung und somit an der optimalen Verwertung der Nährstoffe beteiligt. Studien belegen sogar einen Einfluss der Darmflora auf unsere Stimmung und unseren Appetit – was natürlich im Zusammenhang mit einer Diät sehr wichtige Faktoren sind!

Außerdem: genug trinken, ausreichend Bewegung und die richtigen Kohlenhydrate

Nicht nur während einer Diät sollte auf „schlechte“ Kohlenhydrate, wie sie z. B. in Weißmehl, Soft-Drinks und vielen Fertigprodukten enthalten sind, verzichtet werden. Aber auch bei einer kohlenhydratreduzierten Diät ist es wichtig, 60 g – 100 g an „guten“ Kohlenhydraten pro Tag zu sich zu nehmen.

Sie sollten täglich 2–3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – davon mindestens 1 Liter mineralstoffreiches Mineralwasser.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört – natürlich nicht nur während einer Diät – ein ausreichendes und angemessenes Maß an Bewegung.

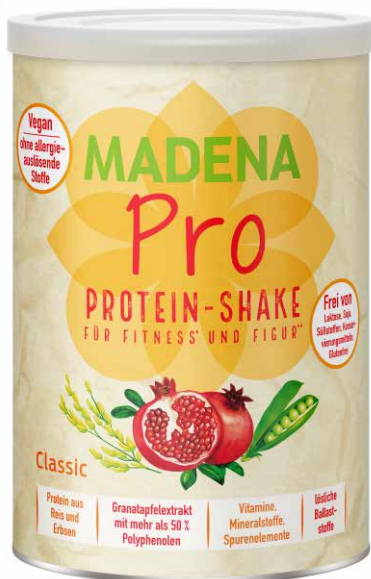
Die neue Generation der Protein-Shakes

MADENA Pro ist die innovative Mahlzeit für Ihre Diät. Mit gesunder Power aus pflanzlichem Eiweiß und hochkonzentriertem Granatapfel-Extrakt. Die Komposition hochwertigster Naturstoffe macht es so einzigartig:

- Pflanzliche Protein-Power aus Reis und Erbsen mit besonders hoher biologischer Wertigkeit, die durch die Mischung noch gesteigert wird.
- Besonders wertvoller Granatapfelextrakt mit mehr als 50 % Polyphenolen (bioaktive Stoffe).
- Maisdextrine (Nutriose®) sind lösliche Ballaststoffe, die vom menschlichen Organismus nicht verdaut werden können und somit ein ideales Futter für Darmbakterien darstellen.
- Ein sinnvoller Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Die Qualitätsvorteile von MADENA Pro

- ✓ Hypoallergen
- ✓ Vegan
- ✓ Frei von Gluten
- ✓ Frei von Lactose
- ✓ Frei von Süßstoffen
- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Ohne Milch
- ✓ Ohne Soja



Besonders wichtig bei Diäten: die Säure-Basen-Balance

MADENA BasenCitrate Pur enthält **basenbildende Citrate**, das sind spezielle organische Mineralstoffverbindungen, wie sie auch in Gemüse und Obst – den wichtigsten Basenlieferanten – vorkommen. Beide Produkte enthalten darüber hinaus weitere wertvolle Inhaltsstoffe, mit denen Sie Ihre Nahrung sinnvoll ergänzen.

MADENA BasenCitrate Pur KOMPLEX

enthält: Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamin D3, Zink

PLUS weitere wertvolle Inhaltsstoffe:

- Vitamin C aus reinem Acerola-Saftpulver
- Vitamin K2
- Silizium aus Bambus
- die essenziellen Spurenelemente Bor, Chrom, Kupfer, Mangan, Molybdän und Selen
- Angenehm fruchtiger Geschmack aus reinem Johannisbeersaftpulver

MADENA BasenCitrate Pur

enthält: Magnesium, Kalium, Calcium, Vitamin D3, Zink

Für beide Produkte gilt:

- Vegan
- Keine Süßstoffe
- Keine Carbonate



Unterstützen Sie Ihre Darmfunktion: Sie haben die Wahl

Zur Unterstützung Ihrer Darmfunktion gibt es zwei Produkte, die Sie beide während einer Diät mit der **MADENA**-Methode verwenden können:

MADENA Darmkur

versorgt den Organismus mit einer besonderen Kombination von Ballaststoffen plus einer ausgewählten Kombination von Lactobacillen und Bifidobakterien. Dabei werden 6 verschiedene Bakterienstämme verwendet. Die Ballaststoffe Inulin, Apfelpektin und Maisdextrin sind „Bakterienfutter“-Bestandteile und damit eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Darmfunktion!

- ✓ Enthält pro Tagesdosis etwa 24 g einer Kombination der Ballaststoffe natives Zichorieninulin, Pektin und Maisdextrin sowie 12 Milliarden Keime in einer sorgsam zusammengestellten Mischung von Lactobacillen- und Bifidustämmen
- ✓ Trägt zu einer normalen Darmfunktion bei*
- ✓ Trägt zur Erhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei*
- ✓ Frei von Süßstoffen
- ✓ Frei von Emulgatoren, Füll- und Hilfsstoffen
- ✓ Geschmacksneutral



*Für die Inhaltsstoffe von MADENA DARMKUR sind von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) auf der Basis wissenschaftlicher Daten folgende Health-Claims genehmigt worden: Die tägliche Aufnahme von 12 g nativem Zichorieninulin trägt durch Erhöhung der Stuhlfrequenz zu einer normalen Darmfunktion bei. Pektine tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 6 g Pektinen ein. Dies entspricht einer Tagesdosis MADENA DARMKUR. Die Aufnahme von Pektinen im Rahmen einer Mahlzeit trägt dazu bei, dass der Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit weniger stark ansteigt. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn die Mahlzeit mindestens 10 g Pektine enthält. Das entspricht der Menge von 40 g MADENA DARMKUR.

MADENA Darmkur FORTE

versorgt den Organismus mit einer besonderen Kombination von Ballaststoffen plus einer ausgewählten Kombination von 16 verschiedenen Keimarten. Darunter Darmkeime, die helfen, Lactose besser zu verdauen. Dazu kommen die Ballaststoffe: resistente Stärke Typ 3 und resistentes Dextrin sowie ein gut balancierter Mix von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Auf Inulin wurde bewusst verzichtet, da es Menschen gibt, die auf Inulin mit Blähungen reagieren.



MADENA Darmkur	MADENA Darmkur FORTE
6 verschiedene Keimstämme	16 verschiedene Keimstämme
12 Milliarden Keime pro Tagesdosis	20 Milliarden Keime pro Tagesdosis
Ballaststoffe: Inulin, resistentes Dextrin, Apfelpektin	Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine A-Z
	Ballaststoffe: resistente Stärke Typ 3, resistentes Dextrin
	Empfohlen bei Inulin- oder Fructoseunverträglichkeit
	Hilft, Lactose besser zu verdauen
500 g / Dose	600 g / Dose
Reicht für ca. 20 Tage	Reicht für ca. 30 Tage

Beide Produkte sind:

- ✓ vegan
- ✓ frei von Süßstoffen
- ✓ geschmacksneutral
- ✓ frei von Emulgatoren
- ✓ frei von Füll- und Hilfsstoffen
- ✓ für eine dauerhafte Anwendung geeignet
- ✓ nach höchsten Standards in Deutschland hergestellt





Alle Rezepte für 14 Tage: Abnehmen mit dem 2-Phasen-Plan – so geht's.

Aktivphase (Tag 1-7)



Täglich zwei Mahlzeiten bestehen aus einem **MADENA Pro**-Shake. Dazu mittags eine warme Mahlzeit. Diese Hauptmahlzeit sollte kalorienreduziert und möglichst kohlenhydratarm sein (z. B. viel Gemüse, Salat, Fisch oder Geflügel). Sie finden passende Rezepte in den Tagesplänen. Wenn Sie wollen, können Sie die Rezepte auch tauschen oder wiederholen.

Für einen Shake verrührt man 3 Messlöffel des Pulvers (50 g) mit 200–250 ml Wasser und gibt zwei Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, reich an ungesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu.

Es ist wichtig, über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit zu trinken, am besten ein mineralreiches Mineralwasser.

Nachhaltigkeits- phase (ab Tag 8)



Ab dem 8. Tag besteht nur noch eine Mahlzeit am Tag aus einem **MADENA Pro**-Shake. Dies sollte die abendliche Mahlzeit sein, aber, wenn notwendig, kann man die Mahlzeiten auch tauschen. Die Tagespläne sind auf 14 Tage ausgelegt, aber Sie können diese Phase so lange fortsetzen, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben.



Wenn Sie die **MADENA Pro**-Shakes abwechslungsreicher gestalten möchten, finden Sie auf den Seiten 33–35 tolle Smoothie-Rezepte.

**Wichtig ab dem ersten Tag:
Säure-Basen-Haushalt und
Darmfunktion unterstützen.**

**Frühstück und Abendmahlzeit:**

Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



SOMMERSALAT MIT HÄHNCHENBRUST

2 PORTIONEN

pro Portion: 7g KH

(= Kohlenhydrate)

34 g E (= Eiweiß)

310 kcal.

15 Min. + 8 Min.

Garzeit

1 Hähnchenbrustfilet (à 250 g)

Salz

Pfeffer

edelsüßes

Paprikapulver

3 EL Öl

150 g Joghurt

4 EL Zitronensaft

Zucker

1 Römersalatherz

1 mittelgroße

Möhre

1 kl. Avocado

Das Hähnchenbrustfilet mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 7–8 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen, in dünne Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Während das Fleisch brät, den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft und dem übrigen Öl glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Den Römersalat putzen, waschen und trocken schleudern. In Stücke zupfen.

Die Möhre in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke längs zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln.

Den Salat mit Möhrenstreifen und Avocadoscheiben anrichten. Mit Joghurdressing beträufeln und das Fleisch daraufgeben.

**Frühstück und Abendmahlzeit:**

Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



PANIERTER TOFU MIT MÖHRENPÜREE

2 PORTIONEN

pro Portion: 19 g KH,

20 g E, 510 kcal.

20 Min. + 20 Min.

Marinierzeit

200 g Tofu

2 EL Sojasauce

300 g Möhren

1 EL Öl

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Mehl

1 Ei

50 g Sesamsamen

2 EL Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Den Tofu in 2 dünne Scheiben schneiden, flach in eine Schale legen und mit der Sojasauce beträufeln. Die Tofuscheiben 20 Min. marinieren, zwischendurch wenden.

Für das Püree die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf im heißen Öl kurz anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und alles ca. 20 Min. gar kochen. Mehl, das verquirlte Ei und den Sesam jeweils in einen tiefen Teller geben. Den Tofu erst in Mehl wenden, dann in Ei und zuletzt in Sesam.

Das Butterschmalz erhitzen, und die Tofuscheiben darin von beiden Seiten 3–5 Min. braten. Die Möhren pürieren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Morgens und abends an jedem Tag: je einen Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur-** oder **MADENA Darmkur-**Produkte



Frühstück und Abendmahlzeit:

Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



THUNFISCH IN SESAM

4 PORTIONEN

pro Portion: 6 g KH,
49 g E, 640 kcal.
30 Min.

300 g Blumenkohl
25 g weißer Sesam
25 g schwarzer Sesam
Salz
Pfeffer
4 Thunfischsteaks à 200 g
400 g Avocado
30 g Butter
½ Limette
100 g Mayonnaise
1 Tl Wasabi-Paste
Olivenöl zum Anbraten

In einem Topf Wasser erhitzen und den Blumenkohl 10 Min. darin kochen. Die beiden Sesamsorten vermischen und die bereits mit Salz und Pfeffer gewürzten Thunfischsteaks darin wenden.

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fleisch herauslöfeln und in eine Schüssel geben. Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Nun die Butter, den Saft der Limette und den Blumenkohl zur Avocado geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Mayonnaise mit dem Wasabi vermischen. Nach Belieben kann auch mehr Wasabi hinzugegeben werden.

Die Thunfischsteaks 2 Min. von jeder Seite in Olivenöl anbraten, sodass der Kern noch roh ist. Zusammen mit Avocadopüree und Wasabi-Mayo servieren.



Frühstück und Abendmahlzeit:

Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



LUPINENGESCHNETZELTES MIT ERBSEN

2 PORTIONEN

pro Portion: 23 g KH,
46 g E, 580 kcal.
15 Min.

1 kl. Zwiebel
300 g Lupinengeschnetzeltes (aus dem Bioladen, alternativ Sojageschnetzeltes)
½ El Öl
200 g TK-Erbesen
100 g Kokosmilch
50 ml Gemüsebrühe
2 El saure Sahne
½ Tl Kurkuma
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Lupinengeschnetzelte mit den Fingern zerpfücken und nach Packungsangabe 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Beiseitestellen. Die Zwiebel im heißen Öl andünsten. Die Erbsen zugeben und unter Rühren innerhalb weniger Minuten auftauen lassen. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und das Ganze aufkochen. Saure Sahne und Kurkuma unterrühren. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Morgens und abends an jedem Tag: je einen Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur-** oder **MADENA Darmkur-**Produkte



Frühstück und Abendmahlzeit:

Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



HÜHNCHEN MIT KOKOS-CURRY

2 PORTIONEN

pro Portion: 18 g KH,
41 g E, 680 kcal.

20 Min.

300 g Möhren

200 g Zuckerschoten

1 Stück Ingwer

2 Hähnchenbrust-
filets (à 150 g)

2 EL Rapsöl

2 Tl Currypulver

200 ml Kokosmilch

2 Tl Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und reiben.

Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und behutsam flach klopfen. Rapsöl erhitzen, Currypulver im Öl kurz anrösten.

Die Filets rundum mit Salz und Pfeffer würzen, scharf anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten, dann herausnehmen.

Gemüse und Ingwer in das verbliebene Öl zufügen und ca. 3 Min. bei starker Hitze anbraten. Fleisch wieder dazugeben und 1 Min. mitbraten.

Mit Kokosmilch ablöschen und 6–8 Min. köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.



Frühstück und Abendmahlzeit:

Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



CHILI CON SOJA

2 PORTIONEN

pro Portion: 19 g KH,
20 g E, 615 kcal.

25 Min.

30 g Sojaschnitzel

75 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Paprikaschote

1 Chilischote

2–3 EL Olivenöl

400 g stückige

Tomaten (Dose)

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

265 g Kidneybohnen

Die Sojaschnitzel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika- und Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Sojaschnitzel in 2 EL Olivenöl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und auch anbraten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und alles aufkochen. 5–10 Min. köcheln lassen. Zuletzt die Kidneybohnen zugeben und erhitzen.



Morgens und abends an jedem Tag: je einen
Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur-**
oder **MADENA Darmkur**-Produkte



Frühstück und Abendmahlzeit:
Jeweils 1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



ZUCCHINI-QUICHE MIT SCHAFSKÄSE

2-3 PORTIONEN
pro Portion: 12 g KH,
20 g E, 465 kcal.
25 Min. + 40 Min.
Backzeit

Für den Teig:
50 g gem. Mandeln
2 El Mehl
2 El ger. Parmesan
½ Tl Salz
30 g Butter
1 Eigelb
Fett und Mehl für
die Form
Für den Belag:
1 Zucchini (200 g)
2 Eier
50 ml Milch
Salz
Pfeffer
1 El Kräuter der
Provence
100 g Feta
2 El Pinienkerne

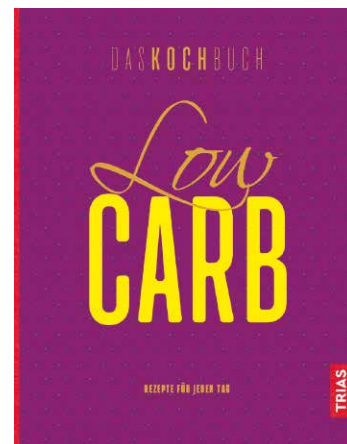
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die Zutaten für den Teig gut verkneten.
Die Form fetten und bemehlen.
Den Teig in die Springform (Durchmesser 20 cm) drücken, dabei einen kleinen Rand formen.
Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
Anschließend herausnehmen.
Für die Füllung die Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden.
Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen. Den Feta zerbröseln.
Die Zucchinischeiben dachziegelartig auf den Teig in die Form schichten.
Den Feta darüberstreuen und die Eiermilch darübergießen.
Mit den Pinienkernen bestreuen.
Weitere 20 Min. backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche schön gebräunt ist.

Die Hälfte ist geschafft.

Alle Rezepte kommen übrigens aus diesem Buch: „Low Carb – Das Kochbuch“, über 250 Rezepte für jeden Tag

Das ultimative Kochbuch für alle Neueinsteiger in die geniale Methode und für die Erfahrenen, die Lust auf mehr Vielfalt haben. Denn dieses Buch bietet einfach alles: frische, leichte Gerichte für jeden Tag, Snacks für zwischendurch und köstliche Soulfood-Schlemmereien, mit denen Sie sich und Ihre Lieben verwöhnen können.

Hier bleiben keine Wünsche offen, denn für jeden Geschmack ist etwas dabei, ob vegetarisch, mit Fisch, Fleisch oder Geflügel. Auch Ihr Hunger auf Süßes wird hier bestens gestillt.



„Low Carb – Das Kochbuch“
TRIAS Verlag
320 S., 180 Abb.
ISBN: 9783432105123
EUR 19,99



**Abendmahlzeit:**1 **MADENA Pro**-Proteinshake.

Frühstück

**BEEREN JOGHURT****2 PORTIONEN**

**pro Portion: 16 g KH,
17 g E, 390 kcal.
10 Min.**

**300 g Beerenfrüchte
20 g Mandel-
blättchen
300 g Joghurt
(1,5 % Fett)
50 g Sojaflocken
1 Tl Honig
½ Tl gem. Vanille**

Beeren waschen und trocken tupfen. Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. Beeren, Joghurt, Sojaflocken, Mandelblättchen und Honig miteinander verrühren und mit Vanille abschmecken.



Mittag

HÄHNCHEN-WRAPS**2 PORTIONEN**

**pro Portion: 8 g KH,
27 g E, 595 kcal.
30 Min.**

**50 g Kicher-
erbbsenmehl
2 El Olivenöl
Salz
2 El Öl
150 g Hähnchen-
brust
½ Tl Paprika
edelsüß
150 g Frischkäse
(0,2 % Fett)
3 Tl Senf
2 El Milch
(1,5 % Fett)
2 Radicchioblätter
¼ Salatgurke**

Kichererbsenmehl, 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz mit 150 ml Wasser verrühren. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, eine Hälfte des Teigs verteilen und von beiden Seiten knusprig backen, dann den restlichen Teig backen. Hähnchenbrust salzen und mit Öl einreiben. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Min. garen. Mit Paprikapulver würzen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse, Senf und Milch verrühren und leicht salzen. Radicchio waschen und grob zerpuffen. Gurke schälen und in Streifen schneiden. Kichererbsenfladen mit der Frischkäsecreme bestreichen, Rand frei lassen. Mit Radicchio, Gurken und Hähnchenfleisch belegen. Die Seiten der Teigfladen einschlagen, dann die Fladen über der Füllung aufrollen. In Folie wickeln und schräg halbieren.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrato Pur**- oder **MADENA Darmkur**-Produkte



Abendmahlzeit:
1 **MADENA Pro**-Proteinshake.



KOKOS-PAPAYA-PORRIDGE

2 PORTIONEN
pro Portion: 8 g KH,
6 g E, 465 kcal.
15 Min.

400 g reife Papaya,
½ Limette
1 Vanilleschote,
100 g Kokosflocken,
200 ml Kokosmilch
mit 70 % Kokos-
anteil,
1 Tl Xylit, Erythrit
oder Stevia zum
Nachsüßen
(optional)

Papaya schälen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Frucht in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Limettenhälfte über der Papaya auspressen, die ausgekratzte Vanilleschote dazugeben und gut vermengen. Kokosflocken in einem Topf unter ständigem Rühren anrösten, dann mit der Kokosmilch ablöschen und kurz köcheln lassen. Den Brei in einer Schüssel mit der Papaya-Mischung servieren. Nach Geschmack nachsüßen.



TOMATEN-LINSEN-SALAT

2 PORTIONEN
pro Portion: 24 g KH,
13 g E, 285 kcal.
20 Min.

75 g rote Linsen
250 ml Gemüsebrühe
2 Tomaten
1 kleine
Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Kästchen Kresse

Die Linsen in der Gemüsebrühe in 8–10 Min. gar kochen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielsätze entfernen. Die Hälften in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer, Zwiebel und Knoblauch zu einem Dressing vermischen. Die Linsen etwas abkühlen lassen, dann samt Gemüsebrühe mit den Tomaten und dem Dressing mischen. Wenn nötig, vorher etwas Brühe abgießen. Die Kresse waschen, trocken schütteln, abschneiden und über den Salat streuen.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen
Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur-**
oder **MADENA Darmkur**-Produkte

**Abendmahlzeit:**1 **MADENA Pro**-Proteinshake.

VOLLKORNBROT MIT MEDITERRANEM RICOTTA-DIP

2 PORTIONEN

pro Portion: 21 g KH,

9 g E, 430 kcal.

10 Min.

100 g Cocktailtomaten,

10 Chicoréeblätter

50 g schwarze

Oliven (in Wasser

eingelegt),

100 g Ricotta,

1 El Olivenöl,

2 El Kräuter

der Provence,

Salz, Pfeffer

2 Scheiben Voll-

kornbrot (à 50 g)

Tomaten waschen und achteln.

Chicoréeblätter waschen, 6 Blätter
fein schneiden, die restlichen 4 Blätter
beiseitelegen. Oliven abtropfen lassen
und fein hacken.Tomaten, Chicoréestückchen, Oliven,
Ricotta, Olivenöl und Kräuter miteinan-
der mischen, nach Belieben mit Salz
und Pfeffer abschmecken. Einen Teil
des Dips auf die Vollkornbrotstücken
streichen und den restlichen Dip in die
Chicoréeblätter füllen.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen
Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur**-
oder **MADENA Darmkur**-Produkte



FRUCHTIGER GARNELENSALAT

2 PORTIONEN

pro Portion: 24 g KH,

22 g E, 400 kcal.

20 Min.

175 g Garnelen

1 Knoblauchzehe

2 El Öl

Salz, Pfeffer

100 g Mango-

Fruchtfleisch

200 g Avocado-

Fruchtfleisch

Saft von ½ Limette

100 g Möhren

2 frische Feigen

125 g Joghurt

(1,5 % Fett)

½ El mittelscharfer

Senf

1 ½ El Balsamico-

essig

½ El Zucker

2 Zitronen-
melissenstieleGarnelen waschen und längs halbieren.
Darm entfernen. Knoblauch fein wür-
feln. Garnelen unter Wenden in Öl
3 Min. scharf anbraten. Knoblauch kurz
mitbraten und mit Salz und Pfeffer wür-
zen. Mango- und Avocadofruchtfleisch
würfeln.Mit der Hälfte des Limettensafts be-
träufeln. Möhren schälen und mit
einem Sparschäler in dünne Streifen
schneiden. Feigen waschen und trocken
reiben. Eine Feige in feine Würfel, die
andere in Spalten schneiden.Joghurt, Senf und Essig verrühren. Mit
Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
und die gewürfelte Feige unterrühren.
Mango, Avocado, Möhren und Feigen-
spalten anrichten, mit dem Dressing
beträufeln und Garnelen und Zitronen-
melissenblättchen darauf verteilen.
Restliches Dressing dazu reichen.

**Abendmahlzeit:**1 **MADENA Pro**-Proteinshake.

PAPRIKASCHIFFCHEN

2 PORTIONEN

**pro Portion: 21 g KH,
25 g E, 290 kcal.**

10 Min.

2 Eier (Größe M)

¼ Bund Dill

4 Paprikaschoten

(rot und orange)

200 g Hüttenkäse

20 g Senf

1 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

Eier 8 Min. hart abkochen. Dill waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. 1 TL Dill beiseitestellen. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und halbieren. Eier mit einer Gabel zerdrücken, mit Hüttenkäse, Dill, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen. Mit Dill bestreuen.



GEFÜLLTE PUTENBRUST

2 PORTIONEN

**pro Portion: 1 g KH,
59 g E, 645 kcal.**

20 Min.

400 g Putenbrust

**½ Kugel Mozzarella
(ca. 60 g)**

2 Tomatenscheiben

**6 große Basilikum-
blätter**

2 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 Zahnstocher

Die Putenbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch erst quer halbieren, dann mit einem scharfen Messer vorsichtig jeweils eine Tasche hineinschneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch jeweils mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum füllen. Die Taschen mit dem Zahnstocher verschließen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Putenfleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Im Öl auf beiden Seiten ca. 5–6 Min. braten.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen

Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur-**
oder **MADENA Darmkur**-Produkte

**Abendmahlzeit:**1 **MADENA Pro**-Proteinshake.

AVOCADO-PAPRIKA-TALER

2 PORTIONEN**pro Portion: 19 g KH,****3 g E, 430 kcal.****10 Min.**

- ½ kleine Paprikaschote
- 1 dünne Frühlingszwiebel
- ½ reife Avocado
- 1 Tl Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Olivenöl
- 8 Pumpernickeltaler
- 8 kleine Basilikumblätter

Die Paprikaschote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen (dabei auch dunkelgrüne Blätter entfernen) und in feine Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Zitronensaft beträufeln. Paprika, Frühlingszwiebel und Avocado mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl untermischen. Alles auf den Pumpernickeltalern verteilen und mit den Basilikumblättern garniert servieren.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrate Pur**- oder **MADENA Darmkur**-Produkte



SEELACHS AUF PAPRIKA-TOMATEN-BETT

2 PORTIONEN**pro Portion: 22 g KH,****39 g E, 360 kcal.****15 Min.**

- 4 Paprikaschoten (grün, gelb, orange und rot)
- 1 Zwiebel (etwa 100 g)
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 2 Seelachsfilets (à 150 g)
- etwas Zitronensaft
- Kräutersalz
- 2 El Rapsöl
- Kräuter der Provence
- Pfeffer

Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl der getrockneten Tomaten abtropfen lassen und diese in dünne Streifen schneiden. Seelachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutersalz würzen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Paprika dazugeben und 5 Min. mitbraten. Tomaten hinzufügen und mit Kräutern der Provence, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, weitere 2 Min. garen. In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Seelachsfilets darin von beiden Seiten 2–3 Min. anbraten und auf das Gemüse legen.

**Abendmahlzeit:**1 **MADENA Pro**-Proteinshake.

Frühstück

LOW-CARB-SCHOKOMÜSLI

2 PORTIONEN**pro Portion: 26 g KH,
270 kcal.****5 Min.**

4 geh. El Sojaflocken
 1 geh. El Schoko-
 Cornflakes
 1 geh. El geraspelte
 Bitterschokolade
 (mind. 80 % Kakao)
 2 geh. El Mandel-
 blättchen
 50 g frische Heidelbeeren
 2 gestr. El Kakaopulver
 (kalt löslich)
 400 ml Milch

Alle trockenen Zutaten, bis auf den Kakao, mischen und auf zwei Müslischalen aufteilen. Die Beeren ggf. abbrausen und über dem Müsli verteilen. Über jede Portion 1 gestr. EL Kakaopulver stäuben und die Milch darübergießen.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen Messlöffel eines der **MADENA BasenCitratre Pur**- oder **MADENA Darmkur**-Produkte



OLIVEN-HUHN MIT TOPINAMBUR-TALERN

4 PORTIONEN**pro Portion: 10 g KH,
61 g E, 620 kcal.****45 Min.**

1 mittelgroße
 Zwiebel
 180 g Tomaten
 200 g Champignons
 150 g entsteinte,
 grüne Oliven
 2 grüne Paprika
 2 Knoblauchzehen
 50 g Butter
 4 Hähnchen-
 brüste à 200 g
 Salz, Pfeffer
 200 ml trockener
 Weißwein
 100 g Crème double
 300 g Topinambur
 2 Eier
 10 g Guarkernmehl

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebel, Tomaten, Champignons, Oliven, Paprika und Knoblauch würfeln und beiseitestellen. In einer Pfanne 30 g Butter erhitzen. Hähnchenbrüste anbraten, danach rausnehmen und auf einen Teller legen. Das Gemüse in der Pfanne 3 Min. anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Das Fleisch darauflegen. Nun den Weißwein und die Crème double in der Pfanne einmal aufkochen und auch in die Auflaufform gießen. Auflauf 50 Min. im Backofen schmoren. Währenddessen die Topinamburknollen schälen und fein raspeln. Eier in einer Schüssel aufschlagen, Guarkernmehl, Salz und Pfeffer unterrühren und mit den Topinamburraspeln vermengen. 10 Min. vor dem Servieren 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und löffelweise Topinampurteig ausbraten. Taler zusammen mit Hähnchenbrust, Gemüse und Sauce servieren.

**Abendmahlzeit:**1 **MADENA Pro**-Proteinshake.

TOMATEN-MOZZARELLA-OMELETT

2 PORTIONEN

**pro Portion: 7 g KH,
20 g E, 390 kcal.
15 Min.**

**200 g Cocktail-
tomaten**

½ Kugel

Mozzarella (60 g)

½ Bund Petersilie

5 Eier

60 g Sahne

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

2 El Butter (30 g)

Die Tomaten waschen, putzen und vierteln. Den Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Eier mit der Sahne gründlich verquirlen. Die Hälfte der Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Butter in zwei mittelgroßen Pfannen aufschäumen. Jeweils die Hälfte der Eiermasse in die Pfannen geben und kurz stocken lassen. Tomaten und Mozzarella darauf verteilen und zugedeckt 3–5 Min. stocken lassen. Zum Servieren das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.



PIKANTE GARNELEN-BOHNEN-PFANNE

2 PORTIONEN

**pro Portion: 7 g KH
325 kcal.
15 Min.**

**200 g Cocktail-
tomaten**

200 g grüne

Bohnen (Dose)

200 g gegarte

Garnelen

Salz

1 TL Sambal Oelek

1 Knoblauchzehe

2 El Rapsöl

100 g Feta

Pfeffer

Cocktailtomaten waschen und halbieren. Bohnen abtropfen lassen. Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen, etwas salzen und mit wenig Sambal Oelek einreiben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.

Garnelen mit dem Knoblauch darin kurz anbraten und herausnehmen.

Bohnen und Cocktailtomaten kurz im verbliebenen Öl schwenken.

Die Garnelen wieder hinzugeben und alles 2–3 Min. garen.

Feta mit einer Gabel zerbröseln und vor dem Servieren über die Garnelen-Bohnen-Pfanne streuen.

Mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken.

Morgens und abends an jedem Tag: je einen Messlöffel eines der **MADENA BasenCitrato Pur**- oder **MADENA Darmkur**-Produkte

Eine alternative Diät: Intervall-Fasten mit der **MADENA**-Methode

Wer eine längere Zeit fastet oder nur sehr kalorienreduziert isst („FdH“), bekommt es in der Regel mit dem Jo-Jo-Effekt zu tun. Deshalb kann man diese Methoden nicht zum Abnehmen empfehlen. Neue Forschungsergebnisse belegen, dass eine Kalorienreduktion in Intervallen auch zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme führt: Die Rede ist vom „5+2 Intervall-Plan“.

An nur 2 Tagen pro Woche wird weniger gegessen

Beim „5+2 Intervall-Plan“ nimmt man an 2 Tagen in der Woche pro Tag insgesamt 500–600 kcal in Form von 2 **MADENA Pro**-Shakes sowie einer weiteren kleinen Mahlzeit über den Tag verteilt zu sich. An den restlichen 5 Tagen wird normal gegessen. Die 2 Tage müssen nicht zusammenhängen, sondern können über die Woche verteilt sein. Für einen **MADENA Pro**-Shake verrührt man 3 Messlöffel (50 g) mit 200–250 ml Wasser und gibt 2 Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu.

Auch beim Intervallfasten morgens und abends an jedem

Tag der Diät: je einen Messlöffel eines der **MADENA Basen-Citrate Pur** oder **MADENA Darmkur**-Produkte



MADENA Symbio

Etwa 80 % unseres Immunsystems liegt im Bereich des Verdauungstraktes. Aus diesem Grund sind unsere Darmbakterien maßgeblich an der Entwicklung und dem Erhalt eines widerstandsfähigen Immunsystems beteiligt.

MADENA Symbio Kapseln enthalten Vitamin C mit konzentrierten, ausgesuchten Darmbakterien (Lactobacillus-Bifidus-Kulturen) und Inulin Synergy 1. Praktische Alternative zu **MADENA Darmkur** und **MADENA Darmkur FORTE** für unterwegs.



MADENA Symbio
im Online -Shop
bestellen:
www.madena.de

Nicht nur zur Diät: Gesunde Smoothies mit **MADENA Pro** für jeden Tag.



PAPAYA-MÖHRE- SMOOTHIE

Der Vitamin-A-Booster

- ¼ Papaya (75 g)
- 1 Möhre (75 g)
- 1 EL Sanddornmus
- 1 EL Weizenkleie
- 2 Tropfen Orangenöl
- 150 ml Hafermilch
- 1 EL Walnussöl
- 50 g **MADENA Pro**
- 1 dünne Papayaspalte für die Dekoration

Papaya und Möhre waschen und schälen. In einen Mixbecher geben. Sanddornmus, Weizenkleie, Orangenöl, Hafermilch und Öl zugeben und alles pürieren. **MADENA Pro** unterrühren. In ein Glas umfüllen, mit der Papayaspalte dekorieren.

10 Minuten, Portion: 390 kcal, 30 g E,
14 g F, 30 g KH, 16 g BS, 2,5 BE



SPINAT-ANANAS- SMOOTHIE

Mineralstoffe satt

- 50 g Babyspinat
- 50 g Ananas
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Vanillepulver
- 100 ml Kokoswasser
- 100 ml Sojadrink
- 1 EL Kokosöl
- 50 g **MADENA Pro**

Spinat waschen und verlesen. Ananas schälen. Spinat zusammen mit der Ananas in ein hohes Gefäß geben. Muskatnuss, Vanillepulver, Kokoswasser, Sojadrink und Öl zugeben und alles pürieren. Anschließend **MADENA Pro** unterrühren.

10 Minuten, Portion: 355 kcal, 31 g E,
14 g F, 24 g KH, 10 g BS, 2 BE



SPINAT-BIRNEN-SMOOTHIE

Alles im grünen Bereich

- 50 g Babyspinat
- ½ Birne
- 50 ml Orangensaft
- 100 ml Mandeldrink
- Wasser nach Bedarf
- 1 TL geriebene Orangenschale
- Vanillepulver
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL neutrales Öl, z. B. Rapsöl
- 50 g **MADENA Pro**

Von einer unbehandelten Orange ca. 1 TL Schale abreiben. Saft auspressen. Spinat waschen und mit Birne, Orangensaft und Mandeldrink pürieren. Die Hälfte der geriebenen Orangenschale, Vanillepulver, Kurkuma, Öl und **MADENA Pro** zugeben und alles gut unterrühren. Evtl. mit Mineralwasser auffüllen. Tipp: Statt Spinat können Sie auch Grünkohl oder Palmkohl verwenden.

8 Minuten, Portion: 360 kcal, 29 g E, 15 g F, 24 g KH, 12 g BS, 2 BE



ROTE-BETE-SMOOTHIE

Viel Eisen an Bord

- 100 g Rote Bete (1 Knolle), am liebsten frisch und mit Blattgrün, vorgekocht geht aber auch
- 1 Karotte (75 g)
- 30 g Babyspinat
- 3 EL Orangensaft
- 1 EL Weizenkleie
- 100–150 ml Mineralwasser bzw. nach Bedarf
- 1 EL Leinöl
- 50 g **MADENA Pro**

Gemüse waschen und putzen, Bioware müssen Sie nicht schälen. Mit Orangensaft, Weizenkleie, Mineralwasser nach Bedarf und Leinöl pürieren. **MADENA Pro** gut unterrühren. In ein Glas umfüllen und genießen.

5 Minuten, Portion: 430 kcal, 33 g E, 14 g F, 27 g KH, 14 g BS, 2 ¼ BE



SPARGEL-AVOCADO-SMOOTHIE

Mit viel Vitamin E für tolle Haut

- 3 Stangen weißen Spargel
- ½ Avocado
- 50 ml frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ TL abgeriebene Orangenschale
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- frischer schwarzer Pfeffer
- 1 TL Walnussöl
- 1 EL Mungobohnen-Sprossen
- 2 Stängel Petersilie
- 50 g **MADENA Pro**

Spargel waschen, schälen und das harte Ende abschneiden. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit dem Spargel, Orangen- und Zitronensaft, Orangenschalenabrieb, Leinsamen, Pfeffer und Öl in den Mixbehälter geben. Sprossen und Petersilie waschen und ebenfalls zugeben. Gut durchmischen. **MADENA Pro** unterrühren. Gegebenenfalls mit Mineralwasser verdünnen. **12 Minuten, Portion: 360 kcal, 34 g E, 15 g F, 18 g KH, 15 g BS, 1,5 BE**



GURKE-DILL-SMOOTHIE

Starten Sie scharf in den Tag

- ½ Gurke
- 2 Stängel Dill
- 1 kleine Chilischote
- ½ Avocado
- 1 cm Ingwer (Bioware müssen Sie nicht schälen)
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 100–150 ml Mineralwasser
- 50 g **MADENA Pro**

Gurke, Dill und Chilischote waschen und putzen. Avocado halbieren und eine Hälfte mit einem Esslöffel auskratzen. Gurke, Dill, Chilischote, Avocado, Ingwer, Zitronensaft, Pfeffer, Leinsamen und Mineralwasser in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Am Ende **MADENA Pro** unterrühren. Fertig!

8 Minuten, Portion: 370 kcal, 33 g E, 17 g F, 16 g KH, 16 g BS, 1,3 BE

Kommen Sie in Schwung: Bewegung gehört dazu.

Warum Bewegung wichtig ist – es aber nicht unbedingt gleich Sport sein muss. Welche körperlichen Aktivitäten sinnvoll sind und wie groß ihr Einfluss auf die Gewichtsabnahme ist.

Ausreichend Bewegung ist wichtig, wenn es darum geht, erfolgreich abzunehmen, aber mehr noch, wenn Sie nachhaltig schlank und gesund bleiben wollen. Nachdem Sie also Ihren inneren Schweinehund besiegt und regelmäßig körperliche Betätigung in Ihren Alltag gebracht haben, werden Sie spüren, dass Sie beweglicher werden, mehr Ausdauer haben, mehr Lebensfreude empfinden und es sogar Spaß macht.

Dabei muss es nicht gleich Sport sein. Es gibt viele Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen: Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, erledigen Sie kürzere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad, machen Sie Pausen vom Sitzen bei der Arbeit und gönnen Sie sich häufiger einen Spaziergang an frischer Luft. Mindestens 30 Minuten pro Tag oder 150 Minuten pro Woche an Freizeitaktivitäten oder leichtem Sport sollten es sein. Wenn Sie Ihre Schritte zählen: täglich mindestens 5.000 Schritte machen, optimal wären 10.000 Schritte.



Viele kräftigende Übungen kann man ganz einfach zu Hause machen.

Welcher Sport sinnvoll ist.

Allgemein gilt: Als besonders gut hat sich eine Mischung aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen erwiesen. Ideal ist, wenn Sie drei bis vier Mal in der Woche Sport treiben, möglichst jeweils mit einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten, damit sich Ihr Körper erholen kann.

Bei Einsteigern ist es besonders wichtig, dass sie sich nicht überfordern, ihr Training langsam steigern und sich so an die neuen Anforderungen gewöhnen. Es müssen auch keine exotischen Sportarten sein:

Unterstützen Sie Ihre Diät mit körperlicher Aktivität. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die seelische Ausgeglichenheit.



- Joggen und Nordic Walking haben unter anderem einen positiven Einfluss auf Muskulatur, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System. Variieren Sie die beiden Bewegungsarten je nach Lust und Laune.
- Beim Fahrradfahren steigt der Puls weniger als beim Joggen, aber es ist auch weniger belastend für die Gelenke.
- Beim Schwimmen ist die Belastung der Muskeln relativ gering, weil aber das Gewicht des Körpers durch den Auftrieb des Wassers weggenommen wird, ist es gelenkschonend und deswegen für Übergewichtige besonders geeignet.
- Für Krafttraining gibt es viele Möglichkeiten mit und ohne Gerät, die man auch zu Hause machen kann. In einem guten Fitnessstudio ist dies aber häufig praktischer, weil professionelle Unterstützung hilft, einzelne Muskelgruppen gezielt und effektiv zu trainieren und darüber hinaus auch häufig Möglichkeiten zum Ausdauertraining vorhanden sind.

Nur mit Sport abnehmen?

Die wesentlichste Voraussetzung, um nach einer Diät das erreichte Wunschgewicht dann auch langfristig zu halten, ist die richtige Ernährung. Eine leichte sportliche Betätigung hat viele gesundheitliche Vorteile und verbraucht natürlich auch zusätzliche Kilokalorien, allerdings „nur“ ca. 200 bis 800 pro Stunde – je nach Art und Intensität der Bewegung. Wer aber regelmäßig in Schwung kommt, damit sein Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Muskeln kräftigt, wird dann sogar in Ruhe mehr Kalorien verbrauchen, denn selbst untätige Muskeln verbrennen mehr Energie als Fettgewebe.



MADENA Pro als Power-Ernährung beim Sport

Wer sich intensiv sportlich betätigt, braucht eine passende Ernährung. Mit Shakes von MADENA Pro unterstützen Sie Leistung und Regeneration.



Sowohl bei intensivem Ausdauertraining als auch beim Krafttraining besteht ein erhöhter Bedarf an eiweißreicher Nahrung: Beim Krafttraining kann der beabsichtigte Aufbau der Muskulatur (die zu einem großen Teil aus Eiweißen besteht) nur gelingen, wenn genügend zusätzliche Eiweiß-Bausteine dafür zur Verfügung stehen – und die müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Aber auch bei intensivem Ausdauertraining gibt es einen erhöhten Eiweißbedarf. Denn wenn die Kohlenhydratspeicher, die den Körper während des Trainings mit Energie versorgen, leer sind (z.B. nach einer besonders intensiven Trainingseinheit) kann es geschehen, dass der Körper auch die Eiweißreserven vermehrt anzapft und zur Energiegewinnung nutzt.

Die Shakes von MADENA Pro liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, lösliche Ballaststoffe und den besonderen Granatapfel-Extrakt mit mehr als 50 % Polyphenolen. Sie bieten so eine hervorragende Kombination für den Stoffwechsel von Sportlern – und sorgen mit für eine leistungsfähige Muskulatur und eine optimale Regeneration.

MADENA Pro vor und nach dem Training

Sportler können insgesamt 100 g MADENA Pro täglich zu sich nehmen. Am sinnvollsten ist folgendes Vorgehen: Zur Vorbereitung auf die sportliche Betätigung nimmt man ca. 1 Stunde vorher einen MADENA Pro-Shake zu sich. Dazu rühren Sie 3 Messlöffel (50 g) in 200–250 ml Flüssigkeit und geben 2 Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, reich an ungesättigten Fettsäuren und einem guten Verhältnis an Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu.

In der ersten Stunde nach dem Sport nimmt man einen weiteren MADENA Pro-Shake (50 g) zusammen mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu sich.

Nach dem Sport: Mineralstoffe ausgleichen

Durch Sport wird auch der Säure-Basen-Haushalt belastet, weil Mineralstoffe ausgeschieden werden und vermehrt Milchsäure entsteht. Als Ausgleich helfen zusätzlich basische Mineralstoffe, wie sie in MADENA BasenCitrate Pur[®] enthalten sind.



MADENA unterstützt sauberen Sport!

MADENA Pro und MADENA BasenCitrate Pur[®] sind Produkte der „Kölner Liste“. Als solche werden sie laufend nach strengsten Maßstäben auf verbotene Substanzen untersucht und sind daher auch für Profi-Sportler geeignet. Beide Produkte werden nach strengen Vorgaben in Deutschland hergestellt.



Ergänzen Sie Ihre Nahrung sinnvoll, gesund und mit bester Qualität.

MADENA Grüne Flamme

Diese **Premium Fatburner Kapseln** nutzen die Kraft von Guarana, Himbeer-Ketonen, Glucomannan, grünem Kaffee, L-Carnitin, Garcinia Cambogia u.a. in der höchsten verfügbaren Qualität. Das enthaltene Zink trägt u.a. zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei und Vitamin B12 zu einem normalen Energiestoffwechsel.

100 % vegan, gelatine-, laktose- und glutenfrei, frei von Magnesiumstearat, Aromen, Stabilisatoren, Farb- und Konservierungsstoffen.



MADENA BitterGlück®

enthält 18 verschiedene Bitterkräuter-Extrakte in fein abgestimmter Dosierung. Bitterstoffe sind essenziell für eine gesunde Ernährung. Sie unterbinden Heißhungerattacken und die Lust auf Süßes – somit ein guter Begleiter für eine Diät.

100% rein und natürlich, vegan, ohne Zucker, künstliche Zusätze oder Süßstoffe.



Mehr als nur ein Online-Shop!

WWW.MADENA.DE

- Einkauf im Online-Shop – direkt vom Hersteller
- ausführliche Informationen zu allen Produkten
- interessante Artikel zu den Themen Gesundheit, Ernährung, Sport und Wissenschaft
- viele leckere Rezepte

MADENA Omega-3 Forte

wird umweltschonend direkt aus der Mikroalge Schizochytrium gewonnen. Es ist vegan und enthält einen besonders hohen **Anteil der essenziellen Fettsäuren DHA, EPA sowie DPA**. Durch die Gewinnung der Omega-3-Fettsäuren direkt aus der Alge – und nicht aus Fischen – werden Ozeane geschont sowie Verunreinigungen und Umweltgifte im Produkt verhindert.



MADENA Kurkuma

Bei Kurkuma kommt es weniger auf die verzehrte Menge als auf die Verteilung im Darm und die Bioverfügbarkeit an. Durch ein patentiertes Verfahren wird die Verteilung des **MADENA Kurkuma**-Pulvers optimiert und die **Bioverfügbarkeit** der hochdosierten Curcuminoiden gegenüber Standard-Bio-Kurkuma-Pulver um ein Vielfaches **erhöht**.

100 % vegan, frei von Gluten, Lactose, Zucker, Süßstoffen, Füllstoffen, Aromen und Magnesiumstearat. Bewusst ohne Pfeffer (Piperin).





MADENA-Gründer Rudolf Keil ist Fach-Apotheker für Offizinpharmazie, Gesundheits- und Ernährungsberatung.



Qualität steht an erster Stelle.

„Bei der Entwicklung der **MADENA**-Produkte steht für mich die Qualität im Vordergrund. Es werden nur beste Inhaltsstoffe in sorgfältiger Zusammensetzung verwendet.“



MADENA GMBH & CO. KG · STÖCKHEIMER WEG 1 · 50829 KÖLN

TEL: +49 221-28 23 99 70 · E-MAIL: INFO@MADENA-KG.DE

 MADENA LIFESTYLE ·  MADENA_LIFESTYLE