

PROBIO  
FORMEL

SLIMSALABIM®

# DER SCHLANKE SHAKE

Von Ernährungsexperten  
entwickelt



## Impressum

Fair Trade Handels AG  
Galgenried 22 · CH-6370 Stans  
T: +41 41 511 85 00 · F: +41 41 511 85 99  
[www.myFairtrade.com](http://www.myFairtrade.com)  
[service@myfairtrade.com](mailto:service@myfairtrade.com)

Copyright: © 2017 by Fair Trade Handels AG  
Das Urheberrecht und Copyright  
sämtlicher Texte dieses Werkes liegen  
ausschliesslich bei der Fair Trade  
Handels AG in 6370 Stans, Schweiz.

Alle Preise verstehen sich inkl. Mehrwert-  
steuer zzgl. Versandkosten und sind  
ohne Gewähr. Sie entsprechen den  
Preisen zum Zeitpunkt des Druckes und  
können abweichen. Es gelten die unter  
[www.myFairtrade.com](http://www.myFairtrade.com) aufgeführten  
Geschäftsbedingungen. Alle Rechte  
vorbehalten. Änderungen und Irrtümer  
vorbehalten. Abbildungen ähnlich.

Hinweis: Wir übernehmen keine Haftung  
für Schäden irgendeiner Art, die direkt  
oder indirekt aus der Verwendung der  
Angaben entstehen. Bei Verdacht auf  
Erkrankung konsultieren Sie bitte Ihren  
Arzt oder Heilpraktiker.





## MIT LEICHTIGKEIT ZUR WUNSCHFIGUR

In dieser Broschüre finden Sie Tipps und Tricks rund ums Thema Abnehmen – und Slimsalabim wird Ihnen dabei helfen. Der schlanke Shake liefert Ihnen hochwertiges Eiweiss, wertvolle Vitamine und probiotische Bakterien für eine ausgeglichene Darmflora. Mit unseren Frühstückstipps, den Rezeptvorschlägen und Slimsalabim nehmen Sie nur 1200 kcal pro Tag zu sich, werden aber trotzdem problemlos satt – und das ganz ohne Jojo-Effekt.

# CLEVER ABNEHMEN MIT SLIMSALABIM

**Der erste vegane Diät-Shake mit der einzigartigen Probio-Formel unterstützt Sie mit rein natürlichen Zutaten, Glucomannan und allen B-Vitaminen beim Abnehmen.**

Sie achten auf Ihre Figur, wollen Ihren Körper nicht mit minderwertigen Produkten belasten und möchten trotzdem nicht auf Genuss verzichten? Mit Slimsalabim ist das ganz einfach. Der cremige Diät-Shake ist kalorienarm und liefert hochwertiges Protein aus Reis und Erbsen.

Slimsalabim ist von Ernährungswissenschaftlern auf der Basis neuester Erkenntnisse entwickelt worden.

Die Qualität und Natürlichkeit der Zutaten steht dabei an oberster Stelle. So kommen nur natürliche Zutaten zum Einsatz. Die probiotischen Bakterien bereichern Ihre Darmflora, die ei-

nen Einfluss auf das Gewicht hat. Der kalorienarme Ballaststoff Glucomannan hält Sie lange satt und die B-Vitamine tragen zum Energiestoffwechsel bei.

Machen Sie jetzt das Beste aus Slimsalabim – mit Ihrem speziellen Diätplan auf Seite 6. Für einen noch besseren Erfolg empfehlen wir Ihnen viel Bewegung, denn Sport kurbelt den Kalorienverbrauch an, baut Muskelmasse auf und aktiviert den Stoffwechsel.

**Starten Sie jetzt und erreichen Sie Ihr Traumgewicht!**



In den  
Geschmacks-  
richtungen  
Vanille, Kakao  
und Cassis.

- ✓ Probio-Formel aus probiotischen Bakterienkulturen
- ✓ 65 % Eiweiss aus Reis- und Erbsenprotein
  - ✓ 100 % vegan
  - ✓ Garantiert sojafrei
- ✓ Vitamin-B-Komplex zur Unterstützung des Energiestoffwechsels\*



\* Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Pantothensäure (Vitamin B5), Pyridoxin (Vitamin B6), Methylcobalamin (Vitamin B12) und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

# HOCHWERTIGE INHALTSSTOFFE



## 100% VEGAN

Slimsalabim besteht aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen und enthält ausgewählte probiotische Bakterien. Garantiert ohne Gluten oder Soja und zu 100% vegan! Die perfekt kombinierten, natürlichen Zutaten liefern wichtige Nährstoffe für eine vollwertige, sättigende Mahlzeit – und das mit nur 149 Kalorien pro Portion. Damit ist Slimsalabim einzigartig unter den Diät-Shakes.



## PFLANZLICHE PROTEINE

Reis- und Erbsenprotein in Slimsalabim versorgen die Muskeln mit allen wichtigen Aminosäuren. Eine ausreichende Versorgung mit optimal verwertbaren Proteinen ist essentiell für jede Diät. Im Verhältnis 70:30 ergeben die rein pflanzlichen Eiweisse in Slimsalabim die ideale Mischung für Aufbau und Erhalt der Muskelmasse.



## PROBIOTISCHE KULTUREN

Slimsalabim ist der erste Shake mit probiotischen Kulturen, die nicht nur das Immunsystem beeinflussen, sondern auch positiv auf das Körpergewicht wirken. Studien haben ergeben, dass Probiotika die Darmflora aufbauen und den Körper sogar dabei unterstützen können, sein Gewicht wieder in die Balance zu bringen.



## BALLASTSTOFFE AUS DER KONJAKWURZEL

Slimsalabim enthält das fast kalorienfreie Konjakpulver mit dem Ballaststoff Glucomannan. Glucomannan trägt zum Sättigungsgefühl bei, weil es im Magen aufquillt und viel Wasser an sich bindet – die perfekte Art, das Hungergefühl natürlich zu bändigen.



## VITAMINE FÜR DEN STOFFWECHSEL

Slimsalabim sorgt mit allen wichtigen Vitaminen des B-Komplexes für die optimale Unterstützung des Stoffwechsels. Jede Portion enthält mindestens 57% der Tagesempfehlung jedes B-Vitamins – aus pflanzlicher, natürlicher Herkunft: Buchweizenkeimlingen.

# LECKERE GESCHMACKS-KOMPOSITIONEN

Mit Vanille, Schokolade und Cassis gibt es für jeden Geschmack die richtige Sorte.



**VANILLE** aus natürlicher Vanille und mit dezenter Süsse dank verbesserter Rezeptur für ein cremiges, intensives Geschmackserlebnis.



**SCHOKOLADE** mit 10 % entöltem Kakaopulver für den natürlichen, schokoladigen Geschmack ohne Fett und schwere Süsse.



**CASSIS** für den natürlich-beerigen Fruchtgeschmack mit echtem Saftpulver aus der vitaminreichen Schwarzen Johannisbeere.



**Sie möchten Abwechslung in Ihre Shakes bringen?**

Mit den Slimsalabim-Geschmacksvariationen in 12 Portionsbeuteln können Sie sich jeden Tag aufs Neue für eine der drei Sorten entscheiden.

# IHR LECKERER DIÄTPLAN MIT SLIMSALABIM

Sie haben wenig Zeit zum Kochen und wünschen sich eine ausgewogene Mahlzeit? Slimsalabim können Sie ganz einfach in Ihren Alltag integrieren. Lassen Sie sich inspirieren!

Am Morgen speisen Sie wie ein König oder eine Königin. Mit unseren «Frühstücks-Tipps» helfen wir Ihnen dabei, schwungvoll in den Tag zu starten.

Für das Mittagsessen schlagen wir Ihnen leichte Rezepte vor, die lecker und einfach nachzukochen sind. Je nach Tagesablauf können Sie das Mittag- und Abendessen auch tauschen. An sechs Abenden der Woche gibt es eine Portion Slimsalabim und dazu einen leichten Snack. An einem Tag der Woche können Sie Ihren Joker ziehen und normal zu Abend essen, zum Beispiel wenn Sie bei Freunden eingeladen sind.

**Für jeden Tag gilt:  
Genug trinken!**

Mindestens zwei Liter  
stilles Wasser  
oder ungesüßten  
Tee pro Tag!

---

**MONTAG**

---

**DIENSTAG**

---

**MITTWOCH**

---

**DONNERSTAG**

---

**FREITAG**

---

**SAMSTAG**

---

**SONNTAG**

---

<b>FRÜHSTÜCK</b> max. 400 kcal	<b>MITTAGESSEN</b> max. 550 kcal	<b>ABENDESSEN</b> max. 250 kcal
Frühstück nach Wahl Tipps auf Seite 8	Gefüllte Zucchini Rezept Seite 14	1 Shake Slimsalabim 1 Banane 
Frühstück nach Wahl	Taboulé mit Quinoa Rezept Seite 15	1 Shake Slimsalabim 3 Reiswaffeln 
Frühstück nach Wahl	Mediterranes Ofengemüse Rezept Seite 16	1 Shake Slimsalabim 1 kleiner gemischter Salat 
Frühstück nach Wahl	Hirse mit Brokkoli und Paprika Rezept Seite 17	1 Shake Slimsalabim 2 EL Nüsse 
Frühstück nach Wahl	Kichererbsencurry Rezept Seite 18	Joker Den Joker können Sie natürlich auch an einem anderen Tag einsetzen. 
Frühstück nach Wahl	Gemischter Salat mit Tofu Rezept Seite 19	1 Shake Slimsalabim 3 Reiswaffeln 
Frühstück nach Wahl	Pizza mit Tofu Rezept Seite 20	1 Shake Slimsalabim 2 EL Mandeln 



# FRÜHSTÜCKS- IDEEN UND -TIPPS



## Müsli

- ✓ Getreideflocken – nicht mehr als 5 EL
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ 150 g Joghurt, bestenfalls selbstgemacht und pflanzlich oder 200 ml pflanzliche Milch

## ODER



## Frühstück to go

- ✓ Smoothies, idealerweise hausgemacht
- ✓ nur selbst belegte Sandwiches
- ✓ Vollkornbrötchen statt Croissant vom Bäcker

## ODER

## Brot

- ✓ maximal zwei Scheiben
- ✓ Vollkornvarianten mit z. B. Dinkel, Roggen, Hirse
- ✓ auf Toast verzichten
- ✓ selbst gebacken



## Getränke

- ✓ Tee ohne Zucker
- ✓ Kaffeealternativen, z. B. Lupinenkaffee



## Obst und Gemüse

- ✓ ein Stück bzw. eine Handvoll (Beeren o. ä.) ins Müsli
- ✓ auch mal Tomaten oder Gurken als Belag verwenden
- ✓ viele verschiedene Sorten ausprobieren



## Aufstriche/Beläge

- ✓ sparsam verwenden
- ✓ max. eine Scheibe Käse oder Wurst
- ✓ pflanzliche Aufstriche bevorzugen

# WASSER UNTERSTÜTZT SIE BEIM ABNEHMEN

Der Mensch besteht zu mehr als 70% aus Wasser. Das heisst: Unser Körper braucht ganz dringend Wasser, um gesund zu bleiben. Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser, um Ihren Körper gesund und fit zu halten. Wenn Sie körperlich aktiv sind oder es sehr heiss ist, darf es natürlich auch mehr sein. Sie tun damit etwas für Ihre Verdauung und den Stoffwechsel und unterstützen Ihren Körper beim Abbau von Stoffen, die er nicht verwerten kann. Ausserdem füllt Wasser den Magen. Und das macht satt – ein willkommener Nebeneffekt.

- ✓ **Aktiviert den Stoffwechsel**
- ✓ **Unterstützt die Entschlackung**
- ✓ **Optimiert das Workout**
- ✓ **Erfrischt das Hautbild**
- ✓ **Fördert die Konzentrationsfähigkeit**

**Alkohol:** Auch Alkohol enthält Kalorien – und zwar nicht gerade wenige. Also am besten ganz darauf verzichten!

**Unsere App-Empfehlung  
zur Trinkerinnerung:**



Mein Wasser



# TIPPS FÜR DIE WUNSCHFIGUR

**Abnehmen ist dank Slimsalabim einfacher denn je! Der Diät-Shake hilft nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern versorgt darüber hinaus den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen und Probiotika, die ihn bei der nachhaltigen Gewichtsabnahme unterstützen.**

## **Slimsalabim hilft Ihnen beim Abnehmen**

Mit seinen natürlichen und wirkungsvollen Inhaltsstoffen ist der Slimsalabim Diät-Shake die ideale Unterstützung für Ihre Diät. Sie entscheiden selbst, wie viele Ihrer Mahlzeiten Sie täglich durch Slimsalabim ersetzen möchten – und regeln so, wie schnell Sie abnehmen. Bereits mit einer Portion Slimsalabim fühlen sie sich nachhaltig satt und werden mit wichtigen Nährstoffen und Proteinen versorgt.

## **Garant für Ihre Wunschfigur: Ernährung und Bewegung**

Um effektiv und nachhaltig Gewicht zu verlieren, empfehlen wir Ihnen unseren Slimsalabim-Diätplan. Leckere, gesunde und leichte Rezepte ergänzt durch Slimsalabim – und Ihre Wunschfigur rückt näher. Denn vor allem

die Ernährung hat einen Einfluss auf unser Gewicht. Aber auch regelmässige Bewegung und Sport unterstützen Sie dabei, Ihre Wunschfigur zu erreichen und zu halten. Durch Bewegung und Sport verbrennen Sie Kalorien. Vor allem aber baut Ihr Körper Muskeln auf, die im Alltag wesentlich mehr Kalorien verbrennen, als das Fettgewebe es tut. Zusammen mit der richtigen Ernährung schmilzt das Fett.

## **Den Jojo-Effekt besiegen**

Kaum war das Abnehmen erfolgreich, sind die verlorenen Kilos wieder drauf – der Jojo-Effekt sorgt häufig für Frust nach einer Diät. Einer der Hauptgründe dafür ist der Stoffwechsel, der während einer Diät herunterfährt und auch danach möglichst wenig Kalorien verbrennt, um wieder Reserven anzulegen.

Slimsalabim bietet die ideale Lösung für dieses Problem. Weil er Sie bereits während Ihrer Diät mit wichtigen Nährstoffen für den Energiestoffwechsel sowie ausreichend Eiweiss versorgt, schaltet der Körper nicht in den Sparmodus.

### **Eiweiss hilft beim Abnehmen**

Eiweiss (Protein) ist ein essenzieller Bestandteil unserer Ernährung, denn es besteht aus lebenswichtigen Aminosäuren. Viele Diäten führen zu Muskel- statt zu Fettabbau, weil dem Körper nicht in ausreichender Menge Aminosäuren zugeführt werden. Der hohe Eiweissgehalt in Slimsalabim sorgt dafür, dass er mit hochwertigem Eiweiss versorgt wird. Dank Erbsen- und Reisprotein rein pflanzlicher Herkunft ist der Diät-Shake für alle bestens geeignet, die auf tierisches Eiweiss verzichten möchten.

### **Vitamin-B-Komplex pusht den Stoffwechsel**

B-Vitamine sind an zahlreichen Vorgängen des Stoffwechsels beteiligt. Sie kurbeln die Fett-

verbrennung an und helfen dabei, zugeführte Kalorien in Energie umzuwandeln. Dem Vitamin B12 kommt dabei eine besondere Rolle zu. Das in Slimsalabim enthaltene Buchweizenkeimpulver ist eine natürliche und hochkonzentrierte Quelle aller wichtigen B-Vitamine. Eine Portion deckt Ihren Tagesbedarf bereits zu einem grossen Teil.



### **Auf Fertigprodukte verzichten**

Viele Fertigprodukte enthalten unerwünschte Zusatzstoffe – und vor allen Dingen gehärtete Fette und Zucker. Denn Fette und Zucker sind günstige Geschmacksträger. Für die gesunde Ernährung sind sie allerdings nicht geeignet. Kochen Sie lieber selbst und verwenden Sie dabei hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle und natürliche Süsse aus Früchten.

### **Tschüss Industriezucker – hallo natürliche Süsse**

Zucker enthält Kalorien, aber keine Nährstoffe. Er lässt den Insulinspiegel stark ansteigen und dann wieder rapide absinken, was Heisshunger begünstigt.

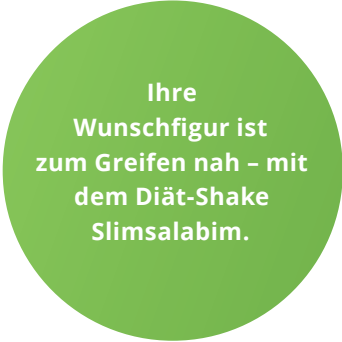
Steigen Sie während Ihrer Diät auf *Nature's Sweets* um: Früchte enthalten eine natürliche Süsse und machen satt. Zwar enthält Obst Fruktose, diese wird aber vom Körper ganz anders verstoffwechselt als Industriezucker. Echte und natürliche Fruktose aus Früchten macht nicht dick.

Übrigens: Ein wenig Schokolade hin und wieder steht dem gesunden und nachhaltigen Abnehmen nicht im Wege. Achten Sie beim Naschen aber auf einen möglichst hohen Kakaoanteil.

Kakao ist nicht nur wahnsinnig lecker, sondern auch ein echtes Superfood. Er wirkt ähnlich wie Koffein aktivierend. Ausserdem enthält Kakao viel Magnesium und zahlreiche weitere, gesunde Inhaltsstoffe.

### **Vielfältige Darmflora gegen Übergewicht**

Eine ausgeglichene Darmflora kann dabei helfen, das Gewicht in Balance zu halten und sogar Übergewicht abzubauen. Das haben zahlreiche Studien bewiesen. Umso wichtiger ist es, während einer Diät auf Probiotika zu setzen, die dabei helfen, die Darmflora mit geeigneten Darmbakterien wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Slimsalabim enthält deshalb fünf verschiedene probiotische Bakterienstämme, die die Darmflora bereichern.



**Ihre  
Wunschfigur ist  
zum Greifen nah – mit  
dem Diät-Shake  
Slimsalabim.**





LECKER  
UND VEGAN  
UNSERE  
REZEPT-IDEEN

Lecker, leicht und mit Nährstoffgarantie: Zum genussvollen Abnehmen

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Wartezeit: 10 Minuten

Für eine Portion

530 kcal • Fett: 16 g • Kohlenhydrate: 70 g • Protein: 21 g

## Zutaten

- 1 Zucchini (mittelgross), halbiert und entkernt
- 80 g Quinoa
- 160 ml Gemüsebrühe
  - 1 Tomate, gewürfelt
- je ½ rote, gelbe und grüne Paprika, in Stücken
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL frischer Zitronensaft
- n. B. Salz und Pfeffer
- 1–2 EL Petersilie, gehackt
- 120 ml Gemüsebrühe für die Auflaufform

## Zubereitung

- Quinoa in einem Sieb gut abspülen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Quinoa 15 Minuten gar kochen.
- Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauch vermengen und mit dem Gemüse vermischen.
- Ofen auf 175° C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Zucchinihälften in eine Auflaufform setzen.
- Sobald die Quinoa gar ist, diese zum Gemüse geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Quinoa-Gemüse-Mischung in die Zucchinihälften geben und die Gemüsebrühe in die Auflaufform um die Zucchinihälften giesen. In 15 Minuten bissfest garen.

# TABOULÉ MIT QUINOA

Zubereitungszeit:

25 Minuten

Für eine Portion

540 kcal • Fett: 28 g • Kohlenhydrate: 51 g • Protein: 15 g



## Zutaten

- 1 TL Olivenöl
- 60 g Quinoa
- 120 ml Wasser
- ½ TL Salz
  - 1 rote Paprika, gewürfelt
  - 1 kleine Zucchini, gewürfelt
  - 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 2 EL Olivenöl
- n. B. Salz und Pfeffer
- ½ Bund glattblättrige Petersilie

## Zubereitung

- Olivenöl in einem Topf erhitzen, Quinoa dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen, salzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- Paprika- und Zucchiniwürfel zur Quinoa geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Topf vom Herd nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und anschliessend das Dressing zur Quinoa geben. Gut vermengen und mit Petersilie garnieren.



# MEDITER- RANES OFEN- GEMÜSE

Zubereitungszeit:  
10 Minuten  
Wartezeit: 30 Minuten  
Für eine Portion

460 kcal • Fett: 11g • Kohlenhydrate: 68g • Protein: 13g



## Zutaten

- 300 g Kartoffeln, geviertelt
- 1 rote Paprika, in Stücken
- 1 Zwiebel, in Stücken
- 1 Aubergine, in Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- n. B. Salz und Pfeffer
- 3 Zweige Thymian

## Zubereitung

- Gemüse in eine grosse Schüssel geben. Ofen auf 180° C Heissluft vorheizen.
- Olivenöl mit Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und über das Gemüse geben. Alles gut durchmischen.
- Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, mit Thymian garnieren und bei 180° C für etwa 30 Minuten im Ofen backen.



# HIRSE MIT BROKKOLI UND PAPRIKA

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Für eine Portion

520 kcal • Fett: 9 g • Kohlenhydrate: 74 g • Protein: 25 g

## Zutaten

- 80 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g Brokkoli, in mundgerechten Stücken
  - 1 kleine, rote Paprika, in Streifen
- 1 EL Kernmischung
- n. B. Paprikapulver
- n. B. Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- Die Hirse in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gründlich abspülen.
- Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Hirse darin 20 Minuten gar kochen.
- Parallel Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli sowie die Paprikastreifen 4 Minuten bissfest garen. Das Wasser anschliessend abgessen.
- Das Gemüse zur Hirse geben, die Kerne untermengen und mit Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen.



# KICHERERBSEN- CURRY

Zubereitungszeit:  
25 Minuten

Für eine Portion

500 kcal • Fett: 15 g • Kohlenhydrate: 67 g • Protein: 15 g

## Zutaten

- 50 g Reis
- 100 ml Gemüsebrühe
- 130 g Kichererbsen (kleine Dose)
- 1 EL Kokosöl
  - 1 Schalotte, gewürfelt
  - 1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt
  - 1 daumengrosses Stück Ingwer, fein gerieben
  - 1 rote Paprika, in Stücken
- 2 TL Curry
  - 1 Spritzer Zitronensaft
- n. B. Salz und Pfeffer
- ½ Bund Koriander, fein gehackt

## Zubereitung

- Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Reis etwa 10 Minuten gar kochen.
- Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gut abspülen.
- Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch und dem Ingwer darin anschwitzen. Die Paprikastücke und das Currypulver dazugeben und kurz mitbraten.
- Den gekochten Reis sowie die Kichererbsen in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen und servieren.

# GEMISCHTER SALAT MIT TOFU

Zubereitungszeit:  
20 Minuten  
Für eine Portion

540 kcal • Fett: 43 g • Kohlenhydrate: 10 g • Protein: 26 g



## Zutaten

- ca. 70 g Blattsalat (Spinat, Eichblatt, Lollo rosso etc.)
- 10 Kirschtomaten, halbiert
- 1 kleine Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 3 Walnusskerne, geviertelt
- 100 g Räuchertofu, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt
- ½ TL Curry
- ½ TL Kristallsalz
- n. B. Pfeffer
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- ½ Bund Schnittlauch, in feine Ringe geschnitten

## Zubereitung

- Olivenöl in eine Pfanne geben und die Tofuwürfel anbraten. Mit Tamari ablöschen.
- Für das Dressing Zitronensaft gut mit Wasser, Senf, Knoblauch, Gewürzen und Kräutern vermischen, Olivenöl unterrühren und abschmecken.
- Salat mit Kirschtomaten, Zwiebelringen, Tofu und Dressing gut vermengen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# PIZZA MIT TOFU

Zubereitungszeit:  
20 Minuten  
Wartezeit: 45 Minuten  
Für eine Portion

530 kcal • Fett: 18 g • Kohlenhydrate: 63 g • Protein: 25 g



## Zutaten

- 80 g Dinkelvollkornmehl
- 70 ml Wasser, lauwarm
- ½ TL Salz
- 5 g Trockenhefe
- 1 EL Olivenöl
  - 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
  - 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 60 g Räuchertofu, gewürfelt
- 80 ml Tomatenpüree
- 3 EL Kichererbsen (Dose)
- n. B. Salz und Pfeffer
- 1 TL Sesam
- n. B. frische Kräuter

## Zubereitung

- Mehl mit Salz, Hefe und Wasser zu einem knetbaren Teig verarbeiten und etwa 30 Minuten gehen lassen.
- In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anbraten. Den Tofu dazugeben, würzen, kurz anbraten und mit dem Tomatenpüree ablöschen. Die Kichererbsen hinzufügen und ohne Deckel köcheln lassen bis die Sosse etwas eingedickt ist.
- Den Teig dünn ausrollen und die abgekühlte Sosse darauf verteilen.
- Die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 200° C Ober- und Unterhitze für etwa 20 Minuten backen.
- Zum Servieren mit frischen Kräutern und Sesam bestreuen.





**SPORT  
BEWEGUNG  
TUT GUT**

Sport hält fit und gesund - und hilft ganz nebenbei Ihrer Figur.

# BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Kleine Änderungen im Alltag zeigen oft grosse Wirkung. Nehmen Sie doch mal wieder die Treppe statt den Fahrstuhl oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen und lassen Sie das Auto stehen. So verbrennen Sie nicht nur Kalorien und werden beweglicher, sondern Sie entdecken auch wieder Freude an der Bewegung. Probieren Sie es aus!

Alles ist  
schwierig, bevor  
es einfach ist.

## **Kraft**

Schon wenige Kraftübungen wöchentlich reichen, um alle grossen Muskelgruppen zu kräftigen und Ihren Körper zu stärken. Absolvieren Sie zum Beispiel unsere Vorschläge auf der rechten Seite. Damit erhalten Sie Ihre Muskulatur und bauen neue auf.

## **Ausdauer**

Treiben Sie Ausdauersport, um Kalorien zu verbrennen und ihr Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Ob Walking, Jogging, Radfahren oder Schwimmen – trainieren Sie, wie Sie möchten. Aber regelmässig! Zwei- bis dreimal pro Woche sind ideal.

## **Schlaf**

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Erholung, denn dadurch verbrennen Sie mehr Fett- als Muskelmasse. Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind ideal. Eine gesunde Ernährung wiederum unterstützt einen erholsamen Schlaf.

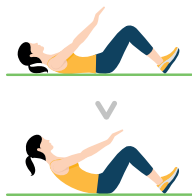




# WÖCHENTLICHE KRAFTÜBUNGEN

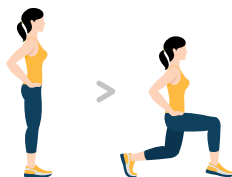
## SIT-UPS

Bauch  
2-mal 1 Min.



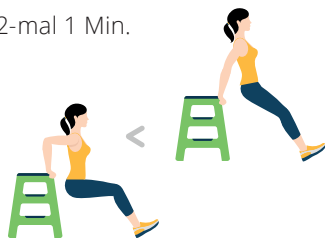
## AUSFALLSCHRITT

Oberschenkel und Gesäss  
2-mal 1 Min.



## DIPS

Arme  
2-mal 1 Min.



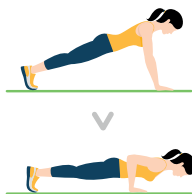
## PLANK

Körperspannung  
2-mal 1 Min.



## LIEGESTÜTZEN

Brust  
2-mal 10 Stück



## BOGEN

Unterer Rücken  
10-mal Beine und Kopf heben  
und senken (2 Wiederholungen)





## VIER-WOCHEN- MOTIVATIONSPLAN


### **Machen Sie Ihren Erfolg mit dem Vier-Wochen-Motivationsplan sichtbar!**

Bei einer Diät ist die richtige Motivation alles. Dabei hilft Ihnen unser Motivationsplan, auf dem Sie jeden Tag Ihr grünes Häkchen machen können – für den besten Diät-Erfolg. **Ihre vier Erfolgsfaktoren** (ausgeglichene Ernährung, Fitness, ausreichend Schlaf und Erholung sowie optimale Flüssigkeitszufuhr) spielen bei Ihrem 4-Wochen-Motivationsplan alle zusammen.

### **Sie möchten nach vier Wochen weitermachen?**

Nehmen Sie Slimsalabim zu sich, solange Sie möchten. Wenn Sie grössere Ziele haben, befolgen Sie den Vier-Wochen-Abnehmplan einfach weiter. Für mehr Abwechslung können Sie die Mittagsrezepte selbstverständlich durch eigene Rezepte ersetzen oder auch mal eine andere Geschmacksrichtung von Slimsalabim probieren: Vanille, Schokolade oder Cassis!

Übrigens: Slimsalabim hilft Ihnen auch nach Ihrer Diät dabei, Ihr Wunschgewicht zu halten. Ersetzen Sie doch einfach mal ab und zu eine Mahlzeit (idealerweise abends) durch den schlanken Shake.

Starten Sie hier  
für Ihr  
Wunschgewicht! 

**4 Erfolgsfaktoren**



Ausgeglichene  
Ernährung



Wasser trinken



Fitness



Schlaf und  
Erholung

Machen Sie jeden Tag Ihr grünes  
Häkchen, wenn Sie die vier Erfolgs-  
faktoren berücksichtigt haben.

TAG 1 	TAG 2
--	-------

TAG 3
-------

TAG 9	TAG 8	TAG 7	TAG 6	TAG 5	TAG 4
-------	-------	-------	-------	-------	-------

TAG 10					
--------	--	--	--	--	--

TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15	TAG 16
--------	--------	--------	--------	--------	--------

					TAG 17
--	--	--	--	--	--------

TAG 25	TAG 24	TAG 23	TAG 22	TAG 21	TAG 20	TAG 19	TAG 18
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

TAG 26							
--------	--	--	--	--	--	--	--

TAG 27	TAG 28
--------	--------



Herzlichen  
Glückwunsch  
zu Ihrer  
tollen Leistung!

**Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick:**

Startgewicht: \_\_\_\_\_

Wunschgewicht: \_\_\_\_\_

nach der 1. Woche: \_\_\_\_\_

nach der 2. Woche: \_\_\_\_\_

nach der 3. Woche: \_\_\_\_\_

nach der 4. Woche: \_\_\_\_\_

Ausschneiden  
und an den  
Kühlschrank  
heften.



# SLIMSALABIM® DER SCHLANKE SHAKE



**Bestellen unter:**  
[myfairtrade.com/slimsalabim](https://myfairtrade.com/slimsalabim)

Telefon aus DE: 05521 85 53 85  
Telefon aus AT: 0720 51 44 95  
Telefon aus CH: 041 511 85 00  
Telefon weltweit: +41 41 511 85 00

Bestell-Nr. 4113 | V17.12.20



7 640152 285653