

PROBIO
FORMEL



SLIMSALABIM

DER SCHLANKE SHAKE



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
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.fairtrade.ag aufgeführten
Geschäftsbedingungen. Alle Rechte
vorbehalten. Änderungen und Irrtümer
vorbehalten. Abbildungen ähnlich.

Titelbild: © Fair Trade Handels AG

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.



HERZLICH WILLKOMMEN **FIT DURCHS JAHR – SIND SIE DABEI?**

In dieser Broschüre finden Sie Tipps & Tricks rund um das Thema Abnehmen – und Slimsalabim wird Ihnen dabei helfen. Es liefert Ihnen hochwertiges Eiweiss, wertvolle Vitamine und probiotische Bakterien für eine ausgeglichene Darmflora. Mit unseren Frühstückstipps, den Rezeptvorschlägen und Slimsalabim nehmen Sie nur 1300 kcal pro Tag zu sich, werden aber trotzdem problemlos satt. Überflüssige Kilos werden wie von selbst von den Rippen purzeln.



WAS IST SLIMSALABIM? GESUND ABNEHMEN

Der erste vegane Diät-Shake mit der einzigartigen Priobio-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 Shake ist kalorienarm und liefert hochwertiges Protein aus Reis und Erbsen.

Slimsalabim ist ein perfekt komponiertes Lebensmittel, das von Ernährungswissenschaftlern auf Basis neuester Erkenntnisse entwickelt wurde.

Die Qualität und Natürlichkeit der Zutaten steht dabei an oberster Stelle. So kommen nur rein natürliche Zutaten zum Einsatz. Die verwendeten Proteine stammen ausnahmslos aus kontrolliert biologischem Anbau.

Machen Sie jetzt das Beste aus Ihrem Diätplan mit Slimsalabim (S. 9). 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!



DER SCHLANKE SHAKE MIT DER NEUEN PROBIO-FORMEL

- ✓ Zur Gewichtsreduktion*
- ✓ Mit probiotischen Bakterien
 - ✓ Reich an Vitaminen
- ✓ Ohne künstliche Zusatzstoffe
 - ✓ Hoher Eiweissgehalt

* Im Rahmen einer energiereduzierten Ernährung trägt Glucomannan zum Gewichtsverlust bei (3 x 1 g pro Tag)

NUR **149**
KALORIEN
PRO
PORTION



100 %
vegan

Ohne
Soja

Pro-
biotisch

Vitamin-
reich

WAS STECKT DRIN? EIN ÜBERBLICK

Slimsalabim besteht aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen und enthält ausgewählte probiotische Bakterien. Garantiert ohne Soja! Das gibt es nur bei Slimsalabim.

PROTEINE



In Slimsalabim sind Reis- und Erbsenprotein aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten. Die 70:30-Mischung ergibt ein perfektes Aminosäureprofil.

PROBIOTISCHE KULTUREN



Slimsalabim ist der erste Shake mit probiotischen Kulturen, deren positiver Effekt auf das Körpergewicht nachgewiesen ist.

GLUCOMANNAN AUS DER KONJAKWURZEL



Glucomannan trägt zum Sättigungsgefühl bei und hat dabei fast keine Kalorien. Es ist der Schwamm unter den Ballaststoffen und hilft dabei, das Hungergefühl zu bändigen.

VITAMINE



Slimsalabim enthält alle Vitamine des B-Komplexes, die u. a. für den Energiestoffwechsel wichtig sind. Pro Portion sind mindestens 57 % der Tagesempfehlung jedes B-Vitamins enthalten.

VANILLE



Wir verwenden echte Bourbon-Vanille, um einen einzigartigen Geschmack zu erzielen. Überzeugen Sie sich!

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. Einen Tag der Woche können Sie Ihren Joker ziehen und „normal“ abendessen, z. B. wenn Sie eingeladen sind.

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

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

Mindestens zwei Liter
stilles Wasser oder
ungesüßten Tee pro Tag.

FRÜHSTÜCK max. 400 kcal	MITTAGESSEN max. 550 kcal	ABENDESSEN max. 250 kcal
Frühstück nach Wahl Tipps auf Seite 10	Pikanter Gemüseréis Rezepte ab Seite 12	1 Shake Slimsalabim 1 Banane 
Frühstück nach Wahl	Süsskartoffel-Brokkoli-Gemüse	1 Shake Slimsalabim 3 Reiswaffeln 
Frühstück nach Wahl	Gemüsenukeln mit Schnittlauchcreme	1 Shake Slimsalabim 1 kleiner gemischter Salat 
Frühstück nach Wahl	Gemüsepfanne mit Ebly	1 Shake Slimsalabim 2 EL Nüsse 
Frühstück nach Wahl	Kartoffel-Gulasch mit Tofu	Joker Den Joker können Sie auch an einem anderen Tag einsetzen. 
Frühstück nach Wahl	Gemüsebolognese	1 Shake Slimsalabim 3 Reiswaffeln 
Frühstück nach Wahl	Hirse mit mediterranem Gemüse	1 Shake Slimsalabim 2 EL Mandeln 

FRÜHSTÜCKSTIPPS

MÜSLI 	oder FRÜHSTÜCK TO GO 	oder BROT 
<ul style="list-style-type: none">✓ Getreideflocken✓ Nicht mehr als 5 EL voll Flocken✓ Ohne Zuckerzusatz✓ 150 g Joghurt (am besten selbstgemacht und pflanzlich) oder 200 ml pflanzliche Milch	<ul style="list-style-type: none">✓ Smoothies: am besten selbstgemacht✓ Nur selbstgemachte Sandwiches (siehe Brot)✓ Bäcker: Brezel oder Vollkornbrötchen statt Croissant	<ul style="list-style-type: none">✓ Maximal 2 Scheiben✓ Vollkornvariante mit Dinkel, Roggen, Hirse o. ä. bevorzugen✓ Keinen Toast✓ Am besten selbstgemacht
		
Getränke <ul style="list-style-type: none">✓ Tee ohne Zucker✓ Kaffeealternativen, z. B. Lupinenkaffee, genießen	Obst und Gemüse <ul style="list-style-type: none">✓ 1 Stück bzw. 1 Handvoll (Beeren o. ä.) ins Müsli✓ Auch mal Tomaten oder Gurken als Belag verwenden✓ Viele verschiedene Sorten ausprobieren	Aufstriche/Beläge <ul style="list-style-type: none">✓ Sparsam verwenden✓ Max. 1 Scheibe Käse oder Wurst✓ Pflanzliche Aufstriche

Alkohol:

Auch Alkohol enthält Kalorien – und zwar nicht gerade wenige.
Am besten ganz darauf verzichten!



WASSER IST WICHTIG DIE VORTEILE

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

TRINKEN SIE MEHR WASSER

Der Mensch besteht zu mehr als 70 % aus Wasser. Das heißt: Unser Körper braucht ganz dringend Wasser, um gesund zu bleiben. Aber seien wir ehrlich: Die meisten trinken viel zu wenig. Meistens fällt uns das erst auf, wenn wir z. B. bereits leichte Kopfschmerzen haben.

Wie viel Wasser sollte man trinken?

Da unser Körper täglich Wasser ausscheidet, müssen wir diese verlorene Menge ersetzen, das heißt ca. zwei Liter pro Tag. Dies hängt jedoch auch von unserer körperlichen Aktivität, unserem Gewicht und der Umgebungstemperatur ab. Bei Bedarf sollte man demnach noch mehr trinken.

Unsere App-Empfehlung zur Trinkerinnerung:



Hydro Wasser trinken
Von Freshware
(für iOS)



Wasser trinken Erinnerung
Von Leap Fitness Group
(für Android)

PIKANTER GEMÜSEREIS

Zutaten für 1 Portion

- 80 g Vollkornreis
- je ½ rote und grüne
Paprikaschote,
in Stücken
- 100 g tiefgekühlte grüne
Bohnen
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 8 Oliven, halbiert
- 1 Knoblauchzehe,
gehackt
- ¼ rote Chilischote,
in feinen Streifen
- 3 EL heisses Wasser, mit
¼ TL Gemüsebrühe-
pulver verrühren
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Kokosöl
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Vollkornreis
ist mineral-
und
nährstoffreich
sowie langanhaltend
sättigend.

Zubereitung

Den Vollkornreis kochen und in der Zwischenzeit die Bohnen in Salzwasser oder Gemüsebrühe garen und beiseite stellen.

In einer Pfanne Tomatenmark fettfrei anrösten, Öl zufügen und Knoblauch, Schalotte und Paprika darin anrösten. Mit Chili aufpeppen.

Den Reis und die Bohnen in die Pfanne geben, die Olivenhälften hinzufügen, würzen und alles gut vermengen.





SÜSSKARTOFFEL- BROKKOLI-GEMÜSE

Zutaten für 1 Portion

- 150 g Süsskartoffeln,
in Würfeln
- 100 g Brokkoli
- 50 g Pilze, in Scheiben
- 100 g rote Paprikaschoten,
in Stücken
- ca. 100 g Ananaswürfel
- ½ kleine Birne
(ca. 50 g)
- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Kokosöl
- 3 EL Orangensaft
- 50 ml Kokosmilch
- 2 TL frisch gepresster
Zitronensaft
- ½ Bund frischer Koriander,
fein gehackt
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Süsskartoffeln
sind aufgrund
ihres Gehalts an
Beta-Carotin gelb bis
orange.

Zubereitung

Brokkoli in Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken und beiseite stellen.

Die Birne in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft befeuchten.

In einem Topf das Kokosöl erhitzen, darin die Pilze und den Ingwer anbraten und mit Curry würzen.

Danach die Süsskartoffeln begeben und anbraten, mit Orangensaft ablöschen und die Kokosmilch zufügen. Auf kleiner Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, die Paprika- und Ananaswürfel hinzugeben und auf kleiner Stufe weiterköcheln lassen.

Den Brokkoli nach Wunsch würzen und mit dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Nun alles zusammenführen und mit Koriander bestreut servieren.



GEMÜSENUDELN MIT SCHNITTLAUCHCREME

Zutaten für 1 Portion

- 1 kleine Karotte
- ½ Kohlrabi
- ½ Zucchini
- ½ Schalotte
- ½ Bund Schnittlauch
- 80g Dinkelnudeln
- 1 TL Kokosfett
- 25 ml Gemüsebrühe
- 70 ml Hafersahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Schnittlauch
enthält jede
Menge Kalium.

Zubereitung

Karotten, Kohlrabi und Zucchini in feine Streifen schneiden (Sparschäler verwenden). Die Schalotte würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen hacken.

Die Nudeln in der Zwischenzeit *al dente* kochen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzufügen und bei kleiner Hitze kurz andünsten. Gemüsebrühe und die Hafersahne zugeben und für 3-5 Minuten cremig einkochen lassen.

Nudeln und Schnittlauch zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





GEMÜSEPFANNE MIT EBLY

Zutaten für 1 Portion

- 80 g Ebyl (Kochweizen)
- 150 g Brokkoli,
mundgerecht zerteilt
- ½ Schalotte, in feinen
Würfeln
- je ½ rote und gelbe
Paprikaschote,
in Stücken
- 4 Champignons,
in Scheiben
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Blattpetersilie
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Tomatenmark verleiht
Speisen einen
kräftigen Geschmack
und das bei nur
10 kcal pro EL.

Zubereitung

Ebyl nach Packungsanweisung garen.

Brokkoli in Salzwasser
ca. 5 Minuten bissfest kochen.

Kokosöl in einer Pfanne
erhitzen und die Zwiebeln darin
anbraten. Champignons
und Paprikastücke zugeben
und kurz mitbraten.

Brokkoli und Ebyl zum
restlichen Gemüse geben und
mit Tomatenmark, Salz und
Pfeffer würzen.

Mit Blattpetersilie bestreut
servieren.



KARTOFFEL- GULASCH MIT TOFU

Dickmacher Kartoffel?
Im Gegenteil: Sie ist
mit 70 kcal/100 g
ein äusserst schlanker
Sattmacher!

Zutaten für 1 Portion

- 250 g Kartoffeln, geschält
und gewürfelt
- je ½ rote und gelbe
Paprikaschote,
in Stücken
- 1 EL Kokosöl
 - 1 Zwiebel, in Würfeln
 - ½ Knoblauchzehe,
geschält
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
edelsüss
- 1 TL Balsamicoessig
- ½ TL Majoran
- ½ TL Kümmel
 - 1 Lorbeerblatt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tofu, in Würfeln
 - 1 Zweig Petersilie
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Etwa 2/3 des Kokosöls in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch zugeben und mitdünsten lassen.

Mit Paprikapulver bestäuben und das Tomatenmark unterrühren. Essig zugeben und mit Majoran, Kümmel und dem Lorbeerblatt würzen. Die Gemüsebrühe angiessen und alles ohne Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln und Paprika zugeben und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Nun bei geschlossenem Deckel weitere 20 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Kokosöl erhitzen und die Tofuwürfel darin goldbraun braten.

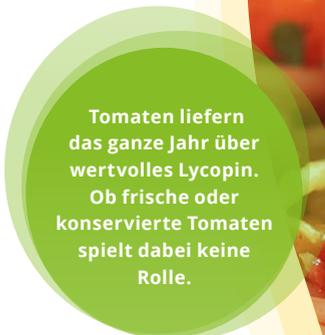
Zum Schluss den Tofu zum Gulasch geben, noch einmal 5 Minuten köcheln lassen und mit Petersilie bestreut servieren.



GEMÜSE- BOLOGNESE

Zutaten für 1 Portion

- 1 Zwiebel, in Würfeln
- 1 Peperoni, in Ringen
- 1 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- 200 g Pizzatomen (Dose)
- 100 g Vollkorn- oder
Dinkelnudeln
- ½ TL getrockneter
Oregano
- ½ Knoblauchzehe,
fein geschnitten
- 1 Prise Salz und Pfeffer



Tomaten liefern
das ganze Jahr über
wertvolles Lycopin.
Ob frische oder
konservierte Tomaten
spielt dabei keine
Rolle.

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Knoblauch, Peperoni und Pizzatomen zufügen und 30 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen.

Die Nudeln nach Packungsanweisung *al dente* kochen. Anschliessend die Gemüse-Bolognese mit den Gewürzen abschmecken und zusammen mit den Nudeln servieren.



HIRSE MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Zutaten für 1 Portion

- 80 g Hirse
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, in Würfeln
- ½ Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 kleine Karotte, in Scheiben
- 1 kleine Zucchini, in Stücken
- ½ gelbe Paprika, in Stücken
- 1 Tomate, in Achtel geschnitten
- ein paar Blätter Basilikum
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hirse in der doppelten Menge Wasser 10–15 Minuten weich kochen. Nach der Hälfte der Kochzeit die Karottenscheiben zugeben und mitkochen.

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Zucchini und Paprika zugeben und 5 Minuten anbraten.

Hirse, Gemüse und Tomaten vermengen und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hirse enthält reichlich Silizium, ein wichtiges Mineral für Haut, Haare und Nägel.





UND NACH DER ERSTEN WOCHE?

Wie lange Sie den Slimsalabim-Diätplan befolgen, hängt ganz von Ihrem Ziel ab.

Sie können sich weiterhin am Wochenplan orientieren, wobei die Mittagsrezepte auch durch eigene Mahlzeiten (bis ca. 550 kcal/Portion) ersetzt werden können.

Aber auch wenn Sie nicht weiter abnehmen wollen, können Sie Slimsalabim-Shakes trinken: Als Proteinsnack, sättigendes Frühstück oder wenn es einmal schnell gehen muss!



„Wenn du aufgeben willst, denk daran, warum du angefangen hast.“

Bestellen unter:
myfairtrade.com/slimsalabim

Tel. aus der Schweiz: 041 511 85 00
Tel. aus Deutschland: 05521 85 53 85
Tel. aus Österreich: 0720 51 44 95
Tel. weltweit: +41 41 511 85 00

Bestell-Nr. 4113 | V17.6.20



7 640152 285653