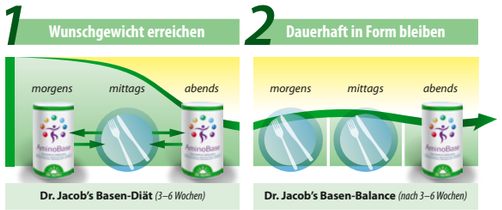
# Gesund Abnehmen

## Die zwei Phasen zum Wunschgewicht

**1. Dr. Jacob's Basen-Diät (3–6 Wochen)**
Unter „Diät" versteht Hippokrates eine maßvolle Lebensgestaltung, die über den Bereich gesunder Ernährung hinausgeht. In diesem Sinne ist Dr. Jacob's Basen-Diät eine Entlastungsdiät, die alle wichtigen Nährstoffe enthält und hilft, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Gewicht zu reduzieren. Ein ergänzendes Bewegungs- und Atmungsprogramm sowie leckere, kreative Rezept-Variationen finden Sie auf:

www.AminoBase.info

● Ersetzen Sie 2 Mahlzeiten pro Tag durch AminoBase. ● Nach Bedarf leichte Zwischenmahlzeiten aus der Kategorie 1 des Dr. Jacobs Ernährungsplans. ● Vermeiden Sie tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milch. ● Trinken Sie 2–3 Liter Wasser oder Kräutertee pro Tag.




**2. Dr. Jacob's Basen-Balance (nach 3–6 Wochen)**
Ersetzen Sie dauerhaft 1 Mahlzeit, am besten das Abendessen, mit AminoBase. Achten Sie auf eine pflanzenreiche, vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung. Dr. Jacobs Ernährungsplan unterstützt Sie dabei mit einer Ernährungspyramide und ergänzender Lebensmittelliste sowie praktischen Anwendungstipps. Der Ernährungsplan finden Sie auf:

www.DrJacobs.info

# Chlorella Synergie

## Natürliches Vitamin D, $B_{12}$ und Eisen

**Vegane Nahrungsergänzung**
Chlorella vulgaris ist eine im Süßwasser lebende Mikroalge, die natürliches Vitamin $B_{12}$ und Eisen enthält. Chlorella in Chlorella Synergie stammt aus streng kontrolliertem deutschen Anbau mit besonders hohem $B_{12}$-Gehalt und veganem Vitamin $D_2$ (aus Hefe). Damit ist es die ideale natürliche Nahrungsergänzung für Veganer und Vegetarier, die häufig einen Mangel an Vitamin $B_{12}$, Eisen und Vitamin D haben. 7 Tabletten enthalten 5 µg Vitamin $B_{12}$ (200 % ETD), 2,2 mg Eisen (16 % ETD), 5,0 µg Vitamin D (100 % ETD).

**Natürliches Vitamin $B_{12}$ und Eisen**
Die Bioverfügbarkeit von $B_{12}$ in Chlorella wurde in einer zweijährigen Studie mit Veganern nachgewiesen (Rauma et al., 1997). Wissenschaftler haben die Bioverfügbarkeit von Vitamin $B_{12}$ in Chlorella bestätigt, während Spirulina als keine geeignete $B_{12}$-Quelle eingestuft wurde (Watanabe et al., 2002).

**Zutaten:** Chlorella vulgaris, Vitamin $D_2$.

***189 g (630 Tabl.)***

*D: PZN 09669087*
*A: PHZNR 3967174*

*Zutaten: Chlorella vulgaris (Pulver), Vitamin $D_2$.*

# Chia-Samen

## Reich an essentiellen Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6 im Verhältnis 3:1

**Omega 3 und 6 im optimalen Verhältnis 3:1**
Die Chia-Saat (Salvia hispanica L.) wurde ursprünglich von den Azteken in Zentralamerika angebaut und ist in Europa erst seit kurzer Zeit bekannt. Chia-Samen sind besonders reich an essentiellen Omega-3- und -6-Fettsäuren im optimalen Verhältnis von 3:1.

Gemäß Novel-Food-VO verkaufen wir die Chia-Samen für den Verzehr in Broterzeugnissen mit max. 5 %.

**Zutaten:** 100 % Chia-Samen.

***450 g***

*D: PZN 09633103*
*A: PHZNR 395991*

KARTEA – Stand 14.05.13 © Copyright 2013 Dr. Jacob's Medical

**Dr. Jacob's Medical GmbH**
Deutschland – Platter Str. 92 · 65232 Taunusstein · Telefon: 06128 48770
Fax: 06128 41098 · E-Mail: info@drjacobsmedical.de · www.drjacobs.info
Österreich – c/o Service Kneippbund GesmbH · Telefon: 03842 2171822

## AminoBase
Ganzheitlich-pflanzliche Vollwertkost

## Chlorella Synergie
Natürliches Vitamin D, $B_{12}$ und Eisen

## Chia-Samen
Essentielle Omega-3- und -6-Fettsäuren

Ohne Aromen, Konservierungsmittel oder Zusatzstoffe.
Gluten-, milch- und laktosefrei.

Dr. Jacob's®

# AminoBase

## Ganzheitlich-pflanzliche Vollwertkost

- ✓ Zur Zubereitung einer Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung
- ✓ Reich an basischen Mineralstoffen – ideal bei Reduktionsdiäten, Fasten-Kuren
- ✓ Vollwertige pflanzliche Ernährung – ideal für Veganer und Vegetarier
- ✓ Reich an Eiweiß und Ballaststoffen
- ✓ Glutenfrei, ohne Milchbestandteile, Süß- und Zusatzstoffe und Aromen
- ✓ Für jeden Geschmack – als Shake, Suppe oder Mousse

**AminoBase-Konzept**

AminoBase ist der erste vollwertige, milch- und glutenfreie Mahlzeitersatz auf rein pflanzlicher Basis (Amaranth, Kichererbse, Erbsenprotein, Flohsamenschalen). AminoBase enthält alle wichtigen Nährstoffe und Vitalstoffe in einem natürlichen Verhältnis und bietet so dem Körper eine vollwertige, rundum gesunde Grundversorgung.

Die Kombination von Amaranth und Hülsenfrüchten verleiht AminoBase ein Aminosäureprofil mit einer hohen biologischen Wertigkeit.

Durch schonende, patentierte Herstellungsverfahren werden die antinutritiven Substanzen, wie sie in rohem Amaranth, Kichererbsen und Erbsen vorkommen, abgebaut. Auf diese Weise wird die Verträglichkeit und die Bioverfügbarkeit der natürlichen Vitalstoffe in AminoBase deutlich erhöht.

**Für nachhaltige Lebenskraft**

Mit AminoBase erhalten Sie einfach, schnell und flexibel eine vollwertige Mahlzeit mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen – optimal als Ergänzung einer pflanzlichen Ernährung, besonders bei erhöhter körperlicher und geistiger Beanspruchung.

## Vollwertig + Vegan

- Reich an rein pflanzlichem Eiweiß
- Komplexe Kohlenhydrate
- Essentielle Fettsäuren
- Reich an Ballaststoffen
- Reich an basischen Mineralstoffen
- 9 Spurenelemente
- 13 Vitamine

***300 g (7 Portionen)***

*D: PZN 09667409*
*A: PHZNR 3966625*

**Zubereitung als Ersatz einer Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung**

Folgende Hinweise zur Zubereitung für eine Portion (1 Mahlzeit) sind genau zu beachten:

### AminoBase-Mousse

Geben Sie 4–5 Messlöffel (ML) AminoBase in eine Schale und rühren mit einem Schneebesen 200 ml Sojamilch unter.

### AminoBase-Suppe

Geben Sie 4–5 ML AminoBase in einen Topf und rühren Sie mit einem Schneebesen 500 ml Tomatensaft oder Gemüsesaft ein. Erwärmen Sie die Suppe unter ständigem Rühren auf ca. 70° C Grad. Geben Sie italienische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano) und etwa 50 g fein gewürfelten (Räucher-)Tofu dazu (= 290 kcal).

### AminoBase-Shake

Geben Sie 4–5 ML AminoBase mit 200 ml Sojamilch und 200 ml Wasser in einen Shaker/Mixer und vermixen alles gut.

Eine Portion (43 g) AminoBase (ohne Zugabe von Sojamilch) enthält:

| Kalorien | Fett | Gesätt. Fettsäuren | Salz | Zucker | Ballaststoffe |
|---|---|---|---|---|---|
| 137 kcal | 2,7 g | 0,47 g | 0,09 g | 0,3 g | 6 g |
| 6,9 % | 3,9 % | 2,4 % | 1,5 % | 0,3 % | 24,0 % |

**% Richtwerte** für die Tageszufuhr, basierend auf einer ausgewogenen Ernährung eines durchschnittlichen Erwachsenen von täglich 2000 kcal.

**Zutaten:** Amaranth gepufft (50 %), Kichererbsenmehl, Erbsenprotein, Kaliumcitrat, Flohsamenschalen, Magnesiumcitrat, Calciumcitrat, Ascorbinsäure (Vit. C), Eisengluconat, alpha-Tocopherylacetat (Vit. E), Zinkcitrat, Niacinamid (Vit. $B_3$), Kaliumjodid, Mangangluconat, alpha-Phyllochinon (Vit. $K_1$), Calcium-D-Pantothenat, Natrium-Molybdat, Kupfergluconat, Retinylacetat (Vit. A), Vitamin-$B_6$-hydrochlorid, Vitamin-$B_1$-hydrochlorid, Riboflavin (Vit. $B_2$), Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Natriumselenat, Chrom-III-chlorid, Biotin, Vitamin $D_2$, Cyanocobalamin (Vit. $B_{12}$).

**Köstliche AminoBase-Variationen**

Sehr zu empfehlen ist AminoBase als Mousse oder als herzhafte Suppe. Empfehlenswert ist die Kombination mit Früchten und Beeren sowie mit Walnüssen oder Mandelsplittern. Das erhöht etwas den Kalorien-gehalt, aber auch die Zufriedenheit, weil Sie etwas „zu beißen haben" und die Geschmacksrichtungen vielseitig variieren können. Auch Hafermilch und Mandelmilch passen sehr gut zu AminoBase. Zum Süßen verwenden Sie nach Bedarf SteviaBase.

### Karotten-Ingwer-Suppe

43 g AminoBase und 500 ml Karottensaft mit einem Schneebesen gut verrühren. 1 kleines Stück Ingwer, 2 Kaffir-Blätter, 2 EL geriebene Karotte, Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzufügen und unter ständigem Rühren auf ca. 70° C erwärmen.

### Himbeer-Mandelbrei

43 g AminoBase, 0,5 TL SteviaBase in eine Schüssel geben und 200 ml Mandelmilch mit einem Schneebesen gut unterrühren. 1 EL Mandelsplitter und 60 g frische/gefrorene Himbeeren unterheben.

**SteviaBase – die gesunde Süße**

Tafelsüße auf der Grundlage von Steviolglykosiden aus Stevia ohne den typischen Stevia-Beigeschmack oder Aromen – aber mit 50 % mehr Süßkraft als Zucker. Anstelle von Zucker verwendet, bewirkt SteviaBase, dass der Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigt. Es enthält Magnesium und Calcium sowie die Polyole Erythrit und Xylit, die zum Erhalt der Zahnmineralisierung beitragen.

Weitere kreative Rezepte auf:
*www.AminoBase.info*