

EINFACH EFFEKTIVER ABNEHMEN MIT DER

# MADENA- Methode

Die neue Diät-Generation

14-Tage-  
Diät-Plan mit  
Rezepten



**MADENA** mir geht's gut

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

Die **MADENA**-Methode ist ein einfaches und wissenschaftlich fundiertes Konzept für eine effektive Gewichtsabnahme.

**Sie basiert auf diesen 3 Säulen:**

1. Innovative, vollwertige Low-Carb-Mahlzeiten, unterstützt durch **MADENA Pro**<sup>®</sup>
2. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, unterstützt durch **BasenCitrats Pur**<sup>®</sup>
3. Ein gut funktionierender Darm, unterstützt durch **MADENA DARMKUR**<sup>®</sup>

Für gesunden und nachhaltigen Diäterfolg – ohne Hunger und ohne Jo-Jo-Effekt. Denn das Abnehmen wird einfach, wenn der Fettabbau optimal funktioniert und man motiviert und energiegeladener bleibt.

## INHALT

- S. 3 Was ist die Madena-Methode
- S. 9 So funktioniert der 14-Tage-Plan
- S. 10 Die Rezepte
- S. 17 Buchtipps
- S. 32 Die Alternative: Intervall-Fasten
- S. 33 Shake-Rezepte: Smoothies für jeden Tag
- S. 36 Sport und Bewegung



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

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



## Mit 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.

Mit **MADENA Pro** wird der Körper auch während einer Diät mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgt, die Muskulatur bleibt erhalten, und der Jo-Jo-Effekt wird vermieden.

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

Deutlich unterschätzt wird die Säure-Basen-Balance für die Effizienz einer Diät. Dabei ist gerade durch jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse belegt, wie positiv sich ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt auf die Ergebnisse einer Diät auswirkt.

Warum ist das so? Unsere heutige Ernährung ist häufig (z. B. durch zu wenig Obst und Gemüse) einseitig, unausgewogen und dadurch säureüberschüssig. Durch den Fettabbau während einer Diät entstehen im Körper jetzt weitere Säuren, sogenannte Ketosäuren. Diese Säuren können wiederum den

Fettabbau bremsen und den erfolgreichen Verlauf einer Diät beeinträchtigen. Nur ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist dazu in der Lage, diese Säuren erfolgreich zu verarbeiten und einen ungehinderten Fettabbau zu 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](http://www.madena-lifestyle.de/wie-sauer-bin-ich)

## Prof. Dr. Axt-Gadermann: „So wichtig ist die Darmflora für den Diäterfolg.“

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

In Ihren Bestsellern schreibt Prof. Dr. Axt-Gadermann über den großen Einfluss, den unsere Darmbakterien auf die Prozesse in unserem Körper, insbesondere auf Gewicht und Gewichtsabnahme haben. Die Vorteile einer optimal funktionierenden Darmflora beschreibt sie wie folgt:

- Der Stoffwechsel verbraucht bis zu 10 % mehr Kalorien pro Tag.
- Fettzellen werden schneller abgebaut, und die Bildung neuer Pölsterchen wird blockiert.
- Man ist nach dem Essen länger satt.
- Der Blutzuckerspiegel kann sich stabilisieren.

Und auch auf den Stressspiegel und die Stimmung hat eine gesunde Darmflora Einfluss – ebenfalls sehr wichtig während einer Diät!

## Die richtigen Kohlenhydrate, genug trinken und ausreichend Bewegung

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 Low-Carb-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.



# MADENA Pro: Die neue Generation der Protein-Shakes

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. Der Sättigungseffekt ist besser als bei tierischem Protein.
- 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.

MADENA Pro gibt es „Classic“ oder mit echtem Kakao

## Die Qualitätsvorteile von MADENA Pro

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



# Wichtig für jede Diät: BasenCitrato Pur

Machen Sie Ihren Körper bereit, effektiv abzunehmen! Durch die spezielle Situation während einer Diät (siehe S. 4) sollte man besonders auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten.

BasenCitrato Pur bietet hier eine sinnvolle Unterstützung, denn es enthält basische Citrate – spezielle organische Mineralstoffverbindungen, wie sie auch in Obst und Gemüse vorkommen. So ergänzen Sie Ihre Nahrung außerdem mit Magnesium, Kalium, Calcium, Zink und Vitamin D3 (aus Flechten, daher vegan). Aber BasenCitrato Pur ist nicht nur während einer Diät, sondern auch bei Stress und sportlichen Aktivitäten ideal zum täglichen Basen-Ausgleich.

Wie es um Ihre Säure-Basen-Balance steht, testen Sie hier: [www.madena-lifestyle.de/wie-sauer-bin-ich](http://www.madena-lifestyle.de/wie-sauer-bin-ich)

Und mit den Teststreifen von BasenCitrato Pur überprüfen Sie, wie effektiv der Körper entsäuert.



## Die Qualitätsvorteile von BasenCitrato Pur

- ✓ Viel Magnesium
- ✓ Viel Vitamin D3
- ✓ Keine Süßstoffe
- ✓ Keine Kohlenhydrate
- ✓ Kein Natrium
- ✓ Keine Carbonate
- ✓ Vegan



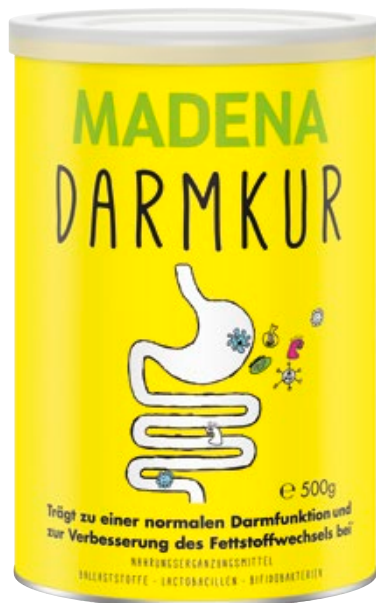
# MADENA DARMKUR – unterstützen Sie Ihre Darmfunktion.

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.

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 Nährstoffverwertung beteiligt. Studien belegen sogar einen Einfluss auf unsere Stimmung und unseren Appetit.

## Die Qualitätsvorteile von MADENA DARMKUR

- ✓ Enthält pro Tagesdosis etwa 24 g präbiotischer Ballaststoffe und 12 Milliarden hochwertiger probiotischer Keime.
- ✓ Trägt zu einer normalen Darmfunktion bei.\*
- ✓ Trägt zur Verbesserung des Fettstoffwechsels bei.\*
- ✓ Frei von Süßstoffen,
- ✓ Frei von Emulgatoren, Füll- und Hilfsstoffen
- ✓ Geschmacksneutral.



\*Die tägl. Aufnahme von 12 g Zichorieninulin trägt durch Erhöhung der Stuhlfrequenz zu einer normalen Darmfunktion bei. Inulin, Apfelpektin und Mucosexin tragen zu einer ausreichenden Versorgung mit Ballaststoffen bei. Pektine tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer tägl. Aufnahme von 6 g Pektinen ein. 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.



# 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.

Dafür verrührt man 3 Messlöffel (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.

Dazu mittags eine warme Mahlzeit. Diese Hauptmahlzeit sollte kalorienreduziert und möglichst kohlenhydratarm sein (z. B. viel Gemüse, Salat, Fisch oder Geflügel). Wichtig ist, ausreichend Flüssigkeit zu trinken.



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

## Nachhaltigkeitsphase (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. Diese Phase macht man so lange, bis man sein Wunschgewicht erreicht hat.

**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 Joghurt dressing 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 der Diät:**

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**





### 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 der Diät:**

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
 und **MADENA DARMKUR**

**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 der Diät:**

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**





### 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.

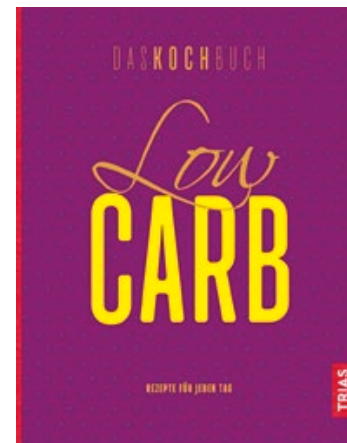
Weitere 20 Min. backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche schön gebräunt ist.

## 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-  
erbsenmehl

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 der Diät:

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**

**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 ausgekrazte 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 der Diät:**  
je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**



**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 Cocktail-  
tomaten,  
10 Chicoréeblätter  
50 g schwarze  
Oliven (in Wasser  
eingelegt),  
100 g Ricotta,  
2 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 Vollkornbrotsciben  
streichen und den restlichen Dip in die  
Chicoréeblätter füllen.

Morgens und abends an jedem Tag der Diät:  
je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**



## 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-  
melissenstiele

Garnelen 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.

Frühstück

## 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 der Diät:**je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**



**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 Frühlings-  
zwiebel****½ reife Avocado****1 Tl Zitronensaft****Salz****Pfeffer****1 Tl Olivenöl****8 Pumpernickeltaler****8 kleine Basilikum-  
blätter**

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 der Diät:**

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**



## 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 der Diät:**  
 je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
 und **MADENA DARMKUR**



Mittag

## 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 abrausen, 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 der Diät:**

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**

# 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 bestimmte Form der 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 zwei **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 zwei Teelöffel eines hochwertigen Pflanzenöls, (z.B. Lein-, Walnuss- oder Rapsöl), hinzu.

### Morgens und abends an jedem Tag der Diät:

je einen Messlöffel **BasenCitate Pur**  
und **MADENA DARMKUR**

## Was passiert beim „5+2 Intervall-Plan“ im Körper?

Der Stoffwechsel lernt, wieder effektiv von Kohlenhydrat- auf Fettstoffwechsel umzuschalten – und zwar ab dem ersten Tag. Durch die Essenspausen erhält unser Körper die Möglichkeit, seine Zellen zu reinigen, sich zu erholen und Reparaturmechanismen in den Zellen anzuschalten (dieser Vorgang heißt „Autophagie“, sein Entdecker erhielt dafür den Medizin-Nobelpreis 2016). Gleichzeitig führt die Intervall-Methode mit der Zeit zu einer gesunden und sanften Gewichtsabnahme. Und durch die kurze Zeit der Kalorienreduktion gibt es keine Einschränkung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

# 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 Molke pur
- 1 EL Walnussöl
- 50 g **MADENA Pro**
- 1 dünne Papayaspalte für die Dekoration

Papaya und Möhre waschen und schälen. In einen Mixer geben. Sanddornmus, Weizenkleie, Orangenöl, Molke 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**



## 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.**

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.

Timing: 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 Wasser und geben 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. In der ersten Stunde nach dem Sport nimmt man einen weiteren **MADENA Pro**-Shake zusammen mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit zu sich. Sportler können insgesamt 100 g **MADENA Pro** täglich nehmen.

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 **BasenCitate Pur** enthalten sind.

# Weitere interessante Informationen und Angebote finden Sie auf [www.madena-lifestyle.de](http://www.madena-lifestyle.de)

**MADENA** unterstützt Sie auf Ihrem Weg zum ganzheitlichen, nachhaltigen Wohlbefinden.

Hier finden Sie Rezepte für eine gesunde und genussvolle Ernährung, Tipps für eine effektive ganzheitliche Diät, Hinweise zu sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln, Hintergrundwissen über unseren Körper und seine Funktionen, Wissenswertes zu Sport, Fitness und Entspannungstechniken, wirkungsvolle Geheimnisse aus der Naturheilkunde und vieles mehr.





**MADENA-  
Gründer  
Rudolf Keil**

ist Apotheker für  
Offizinpharmazie,  
Gesundheits-  
und Ernährungs-  
beratung.

## „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 Pro** gibt es „Classic“ oder mit echtem Kakao