

# FORMULA DIET

Diätplan &  
Rezepte



**SNEAK  
PREVIEW**

Mit wertvollen  
Tipps von deinem  
Shape-Coach

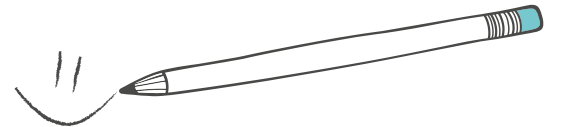
## EDITORIAL

### WILLKOMMEN AUF DEM WEG ZU DEINER WUNSCHFIGUR,

das Gute: **es wird eine Kurzstrecke**. Denn wir haben für dich ein sehr effektives, **aber nur 14 Tage dauerndes Diät-Programm** zusammengestellt. Und den ersten Schritt bist du schon gegangen: Du hast dich für die nu3 FORMULA DIET entschieden. Die Shakes sind das köstliche Produkt der Studienergebnisse zu Protein-basierten Diäten aus den letzten 30 Jahren.

In dieser Broschüre findest du Rezepte und Anregungen, wie du dein Ziel besonders **effizient und nachhaltig** erreichst. Wir zeigen dir, wie du Kilos verlieren kannst, aber deine **gute Laune** behältst und dich über die zwei Wochen und auch danach wohlfühlst. Zusätzlich haben wir dir einen **Coach an die Seite** gestellt, **der dir immer wieder Tipps** gibt. Tipps, die dich motivieren und dir beim Durchhalten helfen. Ein paar Begriffe und Themen wirst du zum Glück hier nicht finden: Qual, Entbehrung, Verzicht. Und unsere Sportempfehlung lautet: „Lächeln!“, aber eben nicht: „Zähne zusammen beißen.“

Wir wünschen dir viel Erfolg  
*dein nu3 Team*





Tolle Rezepte  
ab Seite 26



# INHALT

**6** DAS IST  
FORMULA DIET

**14** DIE ZEIT NACH  
FORMULA DIET

**8** DIE ZUTATEN

**16** DEINE SPORT-  
EMPFEHLUNGEN

**10** ABNEHMEN IN  
14 TAGEN

**24** DEIN PERSÖNLICHER  
ERFOLG

**12** DIE FORMULA DIET-  
ERFOLGSGESCHICHTE

**26** DEINE REZEPTE

**46** ÜBER nu<sup>3</sup>

## IMPRESSUM

FORMULA DIET eine Produktion für die nu3 GmbH,  
Brückenstr. 5, 10179 Berlin, V.i.S.d.P.: Michael A. P. Divé

# RUNTER MIT DEN PFUNDEN, HOCH MIT DEN MUNDWINKELN.

**14 Tage** – klingen bei allem Willen und Disziplin trotzdem noch wie ein unüberwindbarer Berg? Dann ist es höchste Zeit, über unseren Anspruch an die zwei Wochen zu sprechen: Du sollst am Ende der Diät einen Gedanken im Kopf haben, den du sicher von Urlauben kennst: **Das ging aber schnell vorbei!** Der Diätplan ist in vier Stufen aufgeteilt. Wichtig für den nachhaltigen Erfolg sind zwei Punkte: Halte dich an den Ablauf und achte darauf, dass du nach dem Ende der 14 Tage weiterhin kalorienbewusst isst. An welchem Tag du deine Diät beginnst, ist eine Typfrage. Viele bevorzugen den stressfreien Start am Wochenende. Andere beginnen lieber an einem Arbeitstag fern des häuslichen Kühlschranks.



## Stufe 1 EINSTIEG: TAG 1-2

An den **ersten beiden Tagen ersetzt du drei Mahlzeiten durch FORMULA DIET.** Auch wenn du in der Broschüre und auf unserer Website Shake-Rezepte findest, trinke die Shakes zum Einstieg pur und spare Kalorien. Nur wenn dein Körper weniger Kalorien aufnimmt als er verbraucht, nimmst du ab.

## Stufe 2 REDUKTION: TAG 3-9

Mit der zweiten Stufe legst du die weiteste Strecke zu deinem Ziel zurück. Das Gute: **Essen ist wieder erlaubt,** am besten jeweils zur Mittagszeit. Hier darfst du dir ein kalorienarmes Gericht gönnen. Anregungen findest du in unserem Kapitel „Rezepte“. **Frühstück und Abendessen ersetzt du weiterhin durch FORMULA DIET.**

## Stufe 3 FESTIGUNG: TAG 10-14

Nun sollten sich schon spürbar Erfolge bei dir eingestellt haben. Ab jetzt wird **nur noch einmal eine Mahlzeit durch FORMULA DIET ersetzt.** Wir empfehlen, das Abendessen durch den Shake zu ersetzen. Achte weiterhin darauf, dass deine Mahlzeiten kalorienarm sind und du reichlich Wasser trinkst.

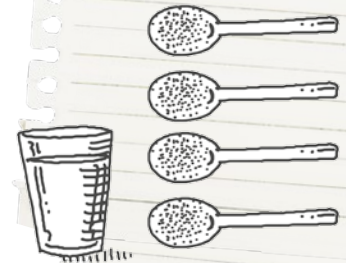
## Stufe 4 ANTI-JO-JO

**Geschafft!** Das siehst und fühlst du sicher auch. Ab jetzt geht es weiter mit drei normalen, **kalorienbewussten Mahlzeiten** am Tag. Gerichte findest du hier in der Broschüre und auch auf unserer nu3-Website. Oder du ersetzt weiterhin eine Mahlzeit und probierst jetzt unsere leckeren Shake-Rezepte aus.

*Coach-Tipp:  
Trink dich schlank! Wasser hat 0 Kalorien und ist ein echter Killo-killer. Pro 100 ml verbraucht dein Körper rund 5 Kilokalorien.*

## DIE ETWAS ANDERE FIGURFORMEL: 57-0,3-2

Für einen kompletten Mahlzeitenersatz brauchst du 57 g (4 gehäufte Esslöffel) FORMULA DIET und 0,3 l Wasser. Die Dosierungsempfehlung basiert auf der gesetzlich festgelegten Nährstoffreferenzmenge. Trinke täglich mindestens 2 l Wasser oder ungesüßten Tee.



*Coach-Tipp: Bei Pastagerichten denkst du nicht ans Abnehmen und dich fit fühlen? Dann ist es Zeit, die nu3 Low Carb Pasta Sorten auszuprobieren und mit Gemüse und guten Proteinquellen zu kombinieren.*



# LAUWARMER THAI-SCAMPISALAT

*für 2 Pers.  
ca. 15 min*

## ... MIT NU3 LOW CARB SPAGHETTI

### ZUTATEN

- 400 g Low Carb Spaghetti
- 200 g Scampi roh (TK)
- 1 Karotte
- ½ rote Spitzpaprika
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Stück Ingwer (walnussgroß)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 20 g Erdnüsse (grob gehackt)
- 1 handvoll frischer Koriander
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Kokosöl
- 10 g Kokosraspel



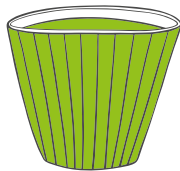
Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Scampi in warmem Wasser auftauen, abtropfen und mit Küchentuch trocken tupfen. Die Scampi in Kokosöl mit Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Nach 3 Minuten das restliche Gemüse (fein geschnitten) mit den Erdnüssen hinzugeben. Die Low Carb Nudeln waschen und 2 Minuten in Salzwasser kochen. Sojasauce, Fischsauce, Reissessig und Limettensaft in eine Schale geben. Pfanneninhalte abtropfen lassen und abgetropfte Nudeln in die Saucenschale geben und gut durchmengen. Kurz ziehen lassen und mit frischem Koriander und Kokosraspeln genießen.

259 kcal

# NU3 FORMULA DIET WACHMACHER-SHAKE

Für den morgendlichen Wachmacher eignet sich auch Matcha Tee ganz besonders. Anstelle des Espressos und Guarana Pulvers einfach ½ TL Matcha Pulver mit 100ml Wasser verrühren (am besten mit einem Bambusbesen schaumig schlagen). Für Matcha Tee werden die Blätter einer besonders hochwertigen Teesorte von grünem Tee komplett pulverisiert. Daher sind weitaus mehr wohltuende Inhaltsstoffe in Matcha Tee enthalten, als in herkömmlichen Grüntees, bei denen nur das aufgegossene Wasser getrunken wird. Matcha kann auf vielfältige Weise genutzt werden: traditionell als Tee, eingerührt in kalte Erfrischungsshakes, für Saucen, zum Backen oder für Desserts.

207 kcal



## ZUTATEN

- 200 ml Wasser
  - 100 ml Espresso  
oder Kaffee (kalt)
  - 4 EL (57 g)  
nu3 Formula Diet Pulver
  - ½ TL Guarana Pulver
- Alternativ: ½ Teelöffel /  
1 Bambuslöffel Matcha

für 1 Pers.  
ca. 4 min



Coach-Tipp: Der Shake für Kaffee-Enthusiasten, die der Tag erst nach der Tasse so richtig beginnt

ALLE  
48 SEITEN  
IN DER GANZEN  
BROSCHÜRE