



Juice PLUS+
COMPLETE

IT'S
YOUR
LIFE.
MAKE IT
COMPLETE.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, DASS DU DICH FÜR **JUICE PLUS+ COMPLETE** ENTSCHIEDEN HAST!

Es geht nicht nur darum, deinen Körper in Form zu bringen, sondern um einen gesünderen Lebensstil, den du mit nur einer kleinen Änderung am Tag erreichen kannst.

So einfach ist das!

Mit Juice PLUS+ Complete steht dir eine optimale ausgewogene Alternative zu deinen täglichen Mahlzeiten zur Verfügung. Zudem findest du hier 10 Dinge, die du beachten solltest („10 things to keep in mind“). Bemühe dich, Juice PLUS+ Complete täglich in dein Leben einzubinden. So kommst du mit jedem Tag und jeder kleinen Veränderung deinen Zielen einen Schritt näher: gutes Aussehen, Wohlbefinden und der Lebensstil, von dem du immer geträumt hast.

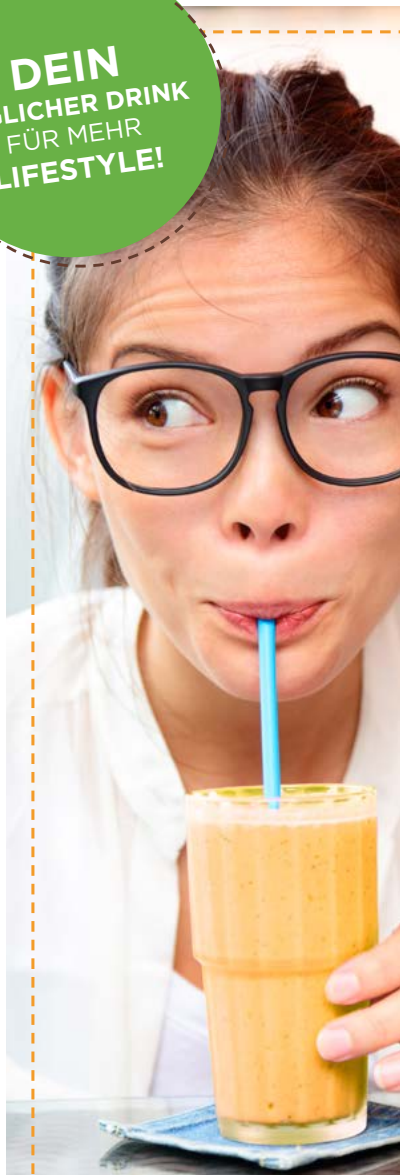
WARUM JUICE PLUS+ **COMPLETE?**

Juice PLUS+ Complete enthält alle Nährstoffe einer vollständigen Mahlzeit und bietet dir eine ausgewogene Mischung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett sowie Ballaststoffe und Mikronährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe.

Das rein pflanzliche Eiweiß hat eine hohe biologische Wertigkeit. Juice PLUS+ Complete zeichnet sich durch seinen niedrigen glykämischen Index aus.

Juice PLUS+ Complete wurde von unserem Team aus Ernährungsexperten entwickelt und ist das Ergebnis unserer umfassenden Erfahrung. Da wir für unsere hochwertigen Rohmaterialien bekannt sind, kannst du darauf vertrauen, dass unsere Zutaten und unser Herstellungsprozess eine optimale Qualität gewährleisten.

**DEIN
TÄGLICHER DRINK
FÜR MEHR
LIFESTYLE!**



“HEALTHY LIFESTYLE”

WAS BEDEUTET DAS?

EIN **GESUNDER LEBENSSTIL** BESTEHT IDEALERWEISE AUS **ERNÄHRUNG**, **SPORT** UND **ENTSPANNUNG**, DIE ALLE AUF DEINE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT SIND. **DAS BEDEUTET:**

NOURISH!

[Mehr auf Seite 10]

Eine vielfältige, pflanzenbasierte Ernährung, die dir genau die richtigen Nährstoffe in der richtigen Zusammenstellung liefert.

MOVE!

[Mehr auf Seite 13]

Aktivität, die nicht nur aus Sport besteht, sondern auch aus Bewegung in deinem Alltag (z.B. Treppensteigen, Fahrradfahren).

RELAX!

[Mehr auf Seite 13]

Die richtige Balance ist der Schlüssel zu deiner persönlichen Stressbewältigung.

READY? GO!

[10 THINGS] TO KEEP IN MIND.

So einfach geht's:
Suche dir jeden Tag einen der Tipps
in diesem Abschnitt aus.

1, 2, ... 10!
READY? GO!

1

IT'S ALL
IN THE
BALANCE

**DIE WELTGESUNDHEITSORGANISATION,
REGIERUNGEN, ÄRZTE UND
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER
AUF DER GANZEN WELT EMPFEHLEN
EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS**

- **Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten**
- **Nüssen und Getreide** als Kohlenhydratquelle
- **magerem Fleisch und Fisch**
- **Eiweißquellen** (aus Molkereiprodukten und pflanzlichen Quellen wie z. B. Hülsenfrüchte, Nüssen und Getreide)
- **gesunden Fetten** z. B. aus Oliven- und Rapsöl, Avocados, ungesalzenen Nüssen und Fettfischen

Diese Lebensmittel liefern dir die Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) und die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Phytonährstoffe), die deinen Körper den ganzen Tag über mit Energie versorgen. Dies ist entscheidend für ein gesundes Wachstum, die Regenerationsfähigkeit und das Immunsystem sowie einen funktionierenden Stoffwechsel.

2

5

AM TAG!

BEVORZUGTE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Versuche, mindestens **5 Portionen Obst und Gemüse jeden Tag** zu dir zu nehmen – das entspricht etwa 650 g Obst und Gemüse. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um frisches, gefrorenes, getrocknetes oder eingemachtes Obst und Gemüse handelt: Sie zählen alle zu deinem Soll dazu.

Vermeide lediglich in Sirup eingelegtes Obst. 1 Portion frisches Obst oder Gemüse entspricht etwa einer Handvoll.

Obst und Gemüse stecken nicht nur voller **Vitamine** und **Mineralien**, sondern enthalten auch **Ballaststoffe**, die dich satt machen. Greife also ohne schlechtes Gewissen zu Obst und Gemüse, wenn du Lust auf einen **gesunden Snack** hast!

Um die empfohlenen 5 Portionen zu erreichen, kannst du deine Mahlzeiten ganz einfach aufpeppen: Gib deinem Sandwich einen Frischekick mit Salat, Tomatenscheiben, Gurke und anderem Gemüse. Oder gewöhne dir an, zu deinen Mahlzeiten einen frischen Beilagensalat mit etwas Olivenöl und Balsamico zu genießen.

Keine Frage: Frisches oder gefrorenes Obst, wie Pfirsich, Birne, Mango oder Beeren sorgen mit einer Prise Ingwer oder Zimt in deinem morgentlichen Müsli für einen perfekten Start in den Tag.

GET THE POWER!

3



1.5-2l

KEINE MACHT DEM DURST

Stelle sicher, dass du pro Tag **1,5 bis 2 Liter** kalorienarme Flüssigkeit trinkst. Peppe dein Wasser mit Zitronen-/Limettenscheiben, Gurke oder Minzeblättern auf. Alternativ kannst du zu ungesüßtem Früchte- oder Kräutertee greifen.

[10 THINGS TO KEEP IN MIND.]

DIE ZUBEREITUNG IST DER SCHLÜSSEL

Eine **schonende Zubereitung** der Gerichte (z. B. **Dämpfen** und **Dünsten**) ist die beste Methode, die **wertvollen Nährstoffe** und den natürlichen Geschmack deiner Lebensmittel zu bewahren.

4

**ZUBE-
REITUNG**

5



GETREIDE- UND MILCHPRODUKTE

- **(Süß-) Kartoffeln** (200–250g, gekocht),
- **Brot** (Vollkorn) (4–6 Scheiben oder 3–5 Scheiben und 50–60g Getreideflocken)
- **Reis** (150–180g, gekocht)
- **Pasta** (Vollkorn) (200–250g, gekocht)

Ballaststoffreiche Kohlenhydrate wie diese sind die beste Wahl. Sie sollten etwa **ein Drittel** deiner täglichen Ernährung ausmachen.

Fettarme Milch und **Milchprodukte** (wie Käse und Joghurt) sind hervorragende Quellen für **Eiweiß** und **Mineralstoffe** (wie Kalzium).

6

**GELB,
ROT,
GRÜN...**

ISS FARBENFROH

Wählen **Obst und Gemüse in verschiedenen Farben**. Ihre Zusammensetzungen an **Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen** sowie **sekundären Pflanzenstoffen** ist **unterschiedlich**.

Warum probierst du nicht einmal seltenere Obst- und Gemüsesorten?

Entdecke das breite Angebot auf dem Wochen- oder im Supermarkt und erweitere deine Geschmackserlebnisse. Nutze die ganze Vielfalt!

FETTE: IN MASSEN KEIN PROBLEM!

Greife zu **gesunden pflanzlichen Fetten**, wie Avocados, Oliven, ungesalzenen Nüssen und Samen. Verwende zum Kochen und in Dressings **Raps-** oder **Olivenöl** (insgesamt 1–2 Esslöffel).

Versuche, **Essen vom Lieferdienst und Fastfood zu reduzieren**. Gönn dir diese zu besonderen Gelegenheiten, jedoch nicht jeden Tag. Lebensmittel wie Chips, Schokolade, Kuchen, Süßigkeiten, Pommes Frites, Limonaden und Alkohol sind leere Kalorien. Sie enthalten eine geringe Nährstoffdichte und füllen nur deinen Fettspeicher auf. Das soll nicht heißen, dass du bis in alle Ewigkeit auf deine Lieblingsnascherei verzichten musst! Mache diese Momente jedoch zu etwas Besonderem.

So sind gelegentliche Extrakalorien kein Problem!

7
GESUNDE
FETTE

8

WENIGER
IST
MEHR

WENIGER ZUCKER UND SALZ

Verfeinere deine Mahlzeiten mit **frischen Kräutern**, wie Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Majoran oder Dill. Gewürze wie Ingwer, Chili, Curry und Knoblauch verleihe deinen Gerichten Aroma und helfen dir, weniger Salz zu verwenden.

Bereite dir **deinen eigenen Fruchtjoghurt zu**, indem du fettarmen Naturjoghurt mit frischem oder gefrorenem Obst mischst. So süßt du ihn auf natürliche Weise.

Super sweet and so healthy!

FLEISCH UND FISCH

Falls **Fleisch** ein fester Bestandteil deines Ernährungsplans ist, solltest du darauf achten, möglichst magere Fleischsorten, wie z. B. Pute, zu dir zu nehmen und versuchen den Konsum von **rotem Fleisch** so gering wie möglich zu halten. Empfohlen werden 300–600 g Fleisch (zubereitet), fettarme Fleisch- und Wurstwaren pro Woche.

Vergiss auch deine wöchentliche Portion Fisch nicht! Iss idealerweise eine größere Portion **fettarmen Meeresfisch**, wie Kabeljau, und eine **kleinere Portion Fettfisch** wie Lachs. Dies entspricht etwa 150–220 g Fisch (zubereitet) pro Woche. Damit sicherst du deine Versorgung an gesunden Omega-3-Fettsäuren.

Zum Vergleich: Eine Portion Fleisch oder Fisch entspricht etwa der Größe deiner Handfläche. Diese Messmethode berücksichtigt unterschiedliche persönliche Bedürfnisse (vergleiche beispielsweise die Größe der Handfläche bei einer Frau und einem Mann).



[10 THINGS TO KEEP IN MIND.]

10



BEWUSST GENIESSEN

Genieße deine Mahlzeiten bewusst. Lass dich nicht vom Fernseher, Spielen auf deinem Smartphone oder Computer ablenken.

Die gute Nachricht ist: Du wirst dich schneller satt fühlen.

Rücke also dein Essen in den Mittelpunkt!



WEITERE INFORMATIONEN:

DGE, DE:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/>

WIE LAUTEN DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE?

WO MÖCHTEST DU IN VIER WOCHEN SEIN?



Setze dir Ziele, die **realistisch und erreichbar** sind. Das sorgt für die nötige Motivation und du bleibst leichter auf deinem Kurs. Lege stets einen Tag fest, zu dem du dein Ziel erreicht haben möchtest. Dies hilft dir, **einen Plan zu entwickeln** und spornt dich an, ihn einzuhalten. Zudem kannst du sehen, welche Zwischenziele du auf dem Weg zu deinem Hauptziel bereits erreicht hast. Allerdings, um zu wissen, was zu tun ist, damit du dein Ziel erreichst, musst du wissen, wo du gerade stehst. Das bedeutet Messungen in regelmäßigen Abständen, wie die Analyse deines Fitnesszustands, die Beleuchtung deiner Lebensmittelauswahl und deines aktuellen Lebensstils. So kannst du deine Erfolge nachverfolgen und dich gleichzeitig motivieren, am Ball zu bleiben.

START:
**FOKUS AUF
DICH!**

Visualisiere dein Ziel! Wie? Mache einfach ein Foto von dir selbst und drucke es aus (bevorzugt im Format A4). Nimm einen Buntstift und zeichne deine Wunschsilhouette darauf ein. Hänge das Bild an einem Ort auf, an dem du es ständig siehst. So hast du dein Ziel immer im Blick. Jetzt musst du dir nur noch einen realistischen Zeitrahmen setzen und du bist startklar! Die überflüssigen Zentimeter an deiner Taille in den nächsten Monaten loszuwerden, ist absolut machbar.

READY? GO!

Achte darauf, dass deine Ziele immer **S.M.A.R.T.** sind, also:
Spezifisch, **M**essbar, **A**ngemessen, **R**ealistisch, **T**erminiert.

NOURISH!

Es spielt keine Rolle, ob du Muskeln aufbauen, deinen Körper in Form bringen oder ganz allgemein an deinem Lebensstil arbeiten möchtest. Wichtig ist, sinnvolle Ess- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag fest zu verankern und so seinen Lebensstil nach und nach zu optimieren.

Ein ausbalancierter Blutzuckerspiegel ist dabei von großem Vorteil. Da jede Mahlzeit zu einem Anstieg des Insulinspiegels im Blut führt, solltest du maximal drei Mahlzeiten pro Tag und nicht mehr als zwei kleine Zwischenmahlzeiten (zu je < 200 kcal) zu dir nehmen.

Wähle beispielsweise einen Apfel, eine Banane oder einen fettarmen Joghurt.

Ersetze maximal zwei deiner drei Mahlzeiten pro Tag durch jeweils einen Juice PLUS+ Complete Shake, Soup oder Bar. Dabei kannst du selbst entscheiden, welche Mahlzeit(en) du ersetzen möchtest.

Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – die Wahl liegt bei dir!

Greifst du zwischendurch gerne zu kleinen Leckerbissen? Dann ist der **Juice PLUS+ Complete Booster** genau das Richtige für dich. Mit natürlichen Zutaten wie Grüntee, Haferöl und **Glucomannan**, **eine innovative Zutat**, die aus der Konjakwurzel gewonnen wird, unterstützt er dich, «richtig» zu essen.



KEEP IN MIND

WUSSTEST DU, DASS...

... Juice PLUS+ Premium dich maßgeblich bei der Abnahme unterstützen kann?

Nur 1–2 ausgewogene Mahlzeiten reichen nicht aus, um die empfohlene Menge von 650 g Obst und Gemüse am Tag abzudecken. Zudem wird dein Stoffwechsel bei der Fettverbrennung, der so genannten Lipolyse, besonders unter Stress gesetzt. Die Inhaltsstoffe von Juice PLUS+ Premium bieten dir in diesem Hinblick besonderen Schutz.



WICHTIGER HINWEIS

In der Schwangerschaft

Schwangere Frauen sollten auf Diäten verzichten. In einigen Fällen kann die Entwicklung des ungeborenen Kindes bei einer mangelhaften Nährstoffzufuhr beeinträchtigt werden. Schwangere sollten sich die gesamte Schwangerschaft über gesund und ausgewogen ernähren, d. h., sie sollten zu viele zucker- oder fetthaltige Speisen meiden.

Bei speziellen Gesundheitsproblemen

Wenn du über spezielle Gesundheitsprobleme verfügst, die durch die Teilnahme an einem Programm zur Gewichtskontrolle verschlimmert werden könnten, wende dich bitte an deinen Arzt, bevor du mit dem Programm beginnst.



MEHR LEICHTIGKEIT MIT JUICE PLUS+ COMPLETE

WENIGER
IST
MEHR

Wenn du ein paar Kilos an Gewicht verlieren möchtest, solltest du täglich etwa 800 kcal einsparen. Dies muss nicht unbedingt jeden Tag genau erreicht werden. Du solltest jedoch versuchen, im Laufe einer Woche zwei deiner drei Hauptmahlzeiten pro Tag jeweils durch einen Juice PLUS+ Complete Shake (1 Portion = 1 Messlöffel + 250 ml Magermilch), eine Suppe oder Bar zu ersetzen. Du kannst selbst entscheiden, welche Mahlzeiten du austauschen möchtest.

ES IST
WISSEN-
SCHAFTLICH
BEWIESEN,
DASS:

Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zu Gewichtsabnahme bei.

Du solltest von deiner Mischkostmahlzeit stets nur so viel essen, bis du erste Sättigungssignale spürst. Nimm dir Zeit zum Essen und kaue langsam. Das erlaubt deinem Gehirn und Magen besser festzustellen, wann das Sättigungsgefühl eintreten kann, damit du aufhörst zu essen. Wenn du dich unterzuckert fühlst, trinke ein großes Glas Wasser und nimm eine kleinen Zwischenmahlzeit zu dir, beispielsweise einen Apfel. So kannst du aufkommende Hungergefühle vermeiden.

Sicher möchtest du so schnell wie möglich abnehmen, aber das ist nicht der richtige Weg. Du solltest deine Kalorienaufnahme nicht zu sehr herunterfahren, da eine Ernährung mit zu wenig Kalorien nicht dauerhaft umsetzbar ist. Zudem nimmst du am Ende deiner Diät oft mehr zu, als du abgenommen hast. Stelle stattdessen deinen gesamten Lebensstil auf eine Weise um, die DAUERHAFT durchführbar ist. Ändere deine Art zu essen, deine Lebensmittel und den GRUND, warum du isst, und behalte diese neue Ernährung für immer bei, nicht nur kurzfristig.

BE REALISTIC!
BE CONFIDENT!
BE SUCCESSFUL!

BLEIBE, WER DU BIST – GENIESSE DEIN LEBEN



Wenn du dein Gewicht halten oder einfach gesünder leben möchtest, solltest du dich darauf konzentrieren, eine dauerhaft gesunde Ernährung einzuführen.

Ersetze zu diesem Zweck eine Mahlzeit durch einen Shake, eine Suppe oder einen Riegel von Juice PLUS+ Complete.

Auch hier kannst du selbst entscheiden, welche Mahlzeit du ersetzen möchtest.



WIE KANN ICH MEIN NEUES WUNSCHGEWICHT HALTEN?

Du hast dein Gewicht erfolgreich reduziert? Jetzt besteht die Herausforderung darin, deine neue Figur beizubehalten. Dir stehen einige bewährte Methoden zur Vermeidung von Rückfällen zur Verfügung.

Bestimme einen Tag pro Woche zu deinem ganz besonderen „Gesundheitstag“. An diesem Tag solltest du dich besonders auf die Umsetzung der «10 Things» konzentrieren. Ein gut strukturierter Ansatz kann dich dabei unterstützen.

BEISPIEL:

Jeden (!) Donnerstag machest du Sport. Zudem nimmst du am Mittag oder Abend **1 Mahlzeitenersatzprodukt (Riegel, Shake oder Suppe)** zu dir. Dies ist eine immense Hilfe bei deinen Bemühungen, deine Erfolge auf Dauer aufrechtzuerhalten – und macht dir das Leben leichter!



MOVE!



SETZE DICH LANGSAM IN BEWEGUNG

Sport ist für einen gesunden Lebensstil ebenso wichtig, wie Ernährung und Motivation. Die WHO nennt körperliche Inaktivität sogar als viertgrößten Risikofaktor für ein frühzeitiges Ableben.

WIR SIND FÜR
BEWEGUNG
GESCHAFFEN,
ALSO **LET'S GET
MOVING!**

Neben anderen positiven Effekten bringt Bewegung Fettdepots unter der Haut schneller und dauerhafter zum Schmelzen. 30 Minuten am Tag reichen laut der Weltgesundheitsorganisation WHO aus. Ob du gehst, Treppen steigst oder im Garten arbeitest – die einzelnen Bewegungsintervalle, die du in deinen Alltag integrierst, müssen nur 10 Minuten lang sein. Das klingt doch machbar!



150
MIN.
PRO
WOCHE

ODER ANDERS GESAGT:

Erwachsene sollten sich jede Woche 150 Minuten lang einer Aktivität mit mittlerer Intensität widmen. Kinder benötigen mehr, nämlich

60 Minuten Aktivität

mit hoher Intensität pro Tag.

Also locke die gesamte Familie weg vom Fernseher und hinaus in den Park, um gemeinsam eine Runde Fußball zu spielen oder Fahrrad zu fahren!



60
MIN.
TÄGLICH

WEITERE INFORMATIONEN:

<https://www.in-form.de/buergerportal/in-form-sein/aktiv-und-in-bewegung/bewegung-in-allen-lebenslagen.html>

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT:

- **Körperliche Aktivität** trägt aufgrund des **höheren Energieverbrauchs** zur Abnahme und zur langfristigen Beibehaltung des Gewichts bei.
- Um dein **Gewicht dauerhaft zu stabilisieren**, ist **pro Woche ein Training von 3–5 Stunden mit erhöhter Intensität** und einem Gesamtenergieverbrauch von mindestens 1 500 kcal erforderlich.
- Die Steigerung deiner **täglichen Aktivität** wirkt sich positiv auf die Stabilisierung deines Gewichts aus, ähnlich wie bei einem strukturierten Trainingsprogramm.

DER EFFEKT VON BEWEGUNG



LUNGEN:

Verbessert die Lungenfunktion

IMMUNSYSTEM:

- Stärkt die Abwehrkräfte
- Senkt Stresshormone

GEHIRN:

- Stellt neue Nervenverbindungen her
- Setzt Botenstoffe frei, beispielsweise Endorphine
- Steigert die Konzentration und Kreativität

MUSKELN/GEFÄSSSYSTEM:

- Verbrennt Unterhautfettdepots schneller und dauerhafter
- Senkt den Blutdruck
- Schützt vor Herz-Kreislauf-erkrankungen
- Senkt das Risiko von Diabetes und Osteoporose



RUHE IST WICHTIG!

RELAX!

Schlafe. Sich auszuruhen ist neben Bewegung genauso wichtig. Während wir schlafen, regenerieren und erholen wir uns und senken unsere Stresslevel. Manche Personen sind derart gestresst, dass sie nicht schlafen können. Sport hilft, diesen Stress abzubauen und sorgt für eine gesunde Müdigkeit. Sport und Ruhe sind also das perfekte Paar!

MIT DIESEN TIPPS IST DAS GANZ EINFACH:

- Tue, was dir Spaß macht. Erfreue dich an den kleinen Dingen. Schaffe deine ganz privaten besonderen Momente.
- Konzentriere dich auf deine innere Freude. Entspanne dich. Mach dich frei von altem Ballast.
- Nimm dir Zeit, um deinen Moment zu erleben. Werde zum Genussexperten.
- Mache diese speziellen Momente zu einem Highlight deines Tages!

**GENIESSE
DEN
MOMENT**

Den Moment zu genießen, hilft dir loszulassen und die Energie zu sammeln, die du jeden Tag brauchst. Und das ganz ohne dich mit einem Snack zu belohnen!

LIEBE DAS LEBEN. MIT JUICE PLUS+ COMPLETE.

Du legst Wert auf deine Ausstrahlung und deine Fitness. Du willst perfekt versorgt sein mit wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen. Aber du hast nur wenig Zeit, um dich darum zu kümmern. Deshalb wünschst du dir eine Komplettmahlzeit, die dir alles gibt. Die du vor und nach dem Sport genießen kannst. Auch zwischendurch bringt dir Juice PLUS+ Complete neue Energie.

Deine Entscheidung: Juice PLUS+ Complete. Denn damit bekommst du einfach alles, was du brauchst.



IN NUR
3 MINUTEN
FERTIG.

SHAKE IT.
DRINK IT.
LOVE IT.

Wie's geht? Einen Messlöffel **Juice PLUS+ Complete** Vanilla oder Chocolate mit 250 ml Magermilch mixen. Du liebst die Abwechslung? Gib einfach frische Früchte oder Crushed Ice dazu. Für einen köstlichen Kick ganz nach deinem Geschmack.

CHOCOLATE & VANILLA

TOLLE REZEPTE FINDEST DU AUCH AUF UNSERER WEBSITE

Berry-Good oder Strawberry-Good – werde kreativ und lass dich inspirieren. Zu immer neuen und köstlichen Juice PLUS+ Complete Mahlzeiten. Super lecker und im Nu fertig. Simpler geht's nicht.

www.juiceplus.com



JUICE PLUS+ COMPLETE: DEIN WOHLFÜHL-SHAKE.



EINFACH ALLES DRIN.

Pflanzliches Eiweiß aus Soja, Reis und Kichererbsen, lebenswichtige Lipide und Kohlenhydrate. Natürlich in perfekter Balance. Großartig, um mit nur einem Shake eine komplette Mahlzeit zu ersetzen. Du wirst es lieben!

PERFEKT!
1 SHAKE =
CA. 220 KCAL

DARAUF KANNST DU DICH BEI JUICE PLUS+ COMPLETE VERLASSEN



AUSGEWOGENES
NÄHRSTOFFPROFIL



PFLANZLICHE
EIWEISSE



VEGETARISCH



HOHER RELATIVER
EIWEISS-ANTEIL
(CAL %)



BIOLOGISCH
HOCHWERTIGES
EIWEISS



BALLASTSTOFFE



GLUTENFREI



OHNE KONSERVIE-
RUNGSSTOFFE/
OHNE KÜNSTLICHE
SÜSS-, FARB- UND
AROMASTOFFE



NIEDRIGER
GLYKÄMISCHER
INDEX (GI)



MADE IN EUROPE*



FREI VON
GENTECHNIK

* Shakes ab Sommer 2016

DEIN BESTER BEGLEITER: DER PERFEKTE MIX AUS FRÜCHTEN & CO.



Du bist viel unterwegs und machst viel Sport. Dann brauchst du zwischendurch etwas, das dir neue Energie gibt. Wie wär's mit unserem **Juice PLUS+ Complete** Früchteriegel. Der ersetzt eine komplette Mahlzeit, schmeckt fantastisch und hält dir zudem unnötige Kalorien vom Leib. Gut, oder?

- + dein Riegel für einen aktiven Lifestyle
- + einzigartiger Fruchtmix aus Cranberries, Rosinen, Goji-Beeren, Mango, Erdbeeren und Datteln, kombiniert mit Leinsamen und Erdnüssen
- + reich an Omega-3-Fettsäuren
- + viele Ballaststoffe
- + ersetzt eine komplette Mahlzeit



FÜR SCHOKOFRFREUNDE: DER JUICE PLUS+ CHOCOLATE BAR.



Wer Schokolade mag, wird den **Juice PLUS+ Chocolate Bar** lieben. Denn der schmeckt nicht nur extra schokoladig, sondern steckt auch voller wertvoller Inhaltsstoffe. Unser Tipp: Für unterwegs in die Tasche packen. Dann hast du immer einen ausgewogenen Snack zur Hand.

- + lecker schokoladig
- + reich an Omega-3-Fettsäuren
- + viele Ballaststoffe
- + ersetzt eine komplette Mahlzeit

FANS VON COMPLETE-RIEGLN ESSEN ...

- + die Riegel mehrmals in der Woche - ob als schnelles Frühstück, mittags, abends oder einfach zwischendurch

... UND LIEBEN ...

- + genialen Geschmack
- + perfekte Größe
- + praktisch für unterwegs
- + tolle Zutaten
- + voller Power



PERFEKT!

Auf unserer Webseite
findest du tolle Rezepte!
www.juiceplus.com

HERZERWÄRMEND. Mit Juice PLUS+ COMPLETE VEGETABLE SOUP.

Die macht warm ums Herz – unsere **Juice PLUS+ Complete Vegetable Soup**. Darin: Kartoffeln, Karotten, Erbsen, Sellerie, Blumenkohl, Lauch und Brokkoli. Eben alles, was im Gemüsegarten so wächst. Wie du die Suppe zubereitest? Milch aufkochen, Juice PLUS+ Complete Vegetable Soup einrühren, **fertig!**



- + die Suppe für dein Wohlbefinden
- + ganz einfach zuzubereiten
- + ersetzt eine komplette Mahlzeit

BRING DEINEN BODY IN FORM.

MIT DEM JUICE PLUS+ COMPLETE BOOSTER.



Du liebst deinen Körper, aber kannst kleinen Leckerbissen nur schwer widerstehen? Dann ist der **Juice PLUS+ Complete Booster** genau das richtige. Mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Grüntee, Haferöl und Glucomannan aus der Konjakwurzel unterstützt er dich auf deinem Weg zu einem ausgewogenen Leben.

- + mit natürlichen Inhaltsstoffen
- + enthält die innovative Zutat Glucomannan
- + lässt sich mit allen Juice PLUS+ Complete Produkten kombinieren



WIE DU DEN BOOSTER FÜR DICH NUTZT?

Einfach 3x täglich vor dem Essen ein Beutelchen Juice PLUS+ Complete Booster in einem Glas kalten Wasser auflösen und trinken.

Juice PLUS[®] COMPLETE[®] Chocolate

**Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung.
Pulver zur Herstellung eines süßen Schokoshakes.**

Zutaten:

Pflanzeiweißmischung (aus Soja, Soja-Tofu, Reis, Kichererbse), Fructose, Ballaststoffmischung (Haferkleie, Zellulose, Reiskleie, Pektin, Apfelfasern), Sojalecithin, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Carrageen), Sonnenblumenöl, Kakaopulver, Vitaminmischung (Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Folsäure, Niacin, Pantothenat, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin C), Mineralstoffmischung (Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Kalium, Selen, Zink, Jod), Aromen, Reismaltodextrin, Trennmittel: Siliciumdioxid, Calciumsilikate; Fruchtpulvermischung (Äpfel, Orangen, Ananas, Moosbeeren, Pfirsiche, Acerolakirschen, Papaya), Inulin, Farbstoff (Beta-Carotin), Gemüsepulvermischung (Karotten, Petersilie, Rüben, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Spinat, Tomaten), Ananaspulver, Papayapulver, Kürbiskernmehl, Norwegischer Seetang.

Inhalt Nettofüllmenge 1575 g

3 Beutel à 525 g

Dieses Produkt wird in den USA exklusiv hergestellt für:
NSA Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz
NSA GmbH, D-79576 Weil am Rhein, Deutschland

Art.-Nr.: 2380GR

Mindestens haltbar bis Ende und Ch.-B./L.: siehe Aufdruck
Trocken lagern bis max. 24 °C.
Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

Verzehrempfehlung:

Ersetzen Sie max. 2 Mahlzeiten pro Tag durch je 1 Portion Juice PLUS+[®] COMPLETE

Zubereitung:

Inhalt des Messlöffels (35 g Pulver) in 250 ml Magermilch mit einer Gabel oder einem Schneebesen verrühren oder im Shaker zubereiten. Der Shake kann auch mit einem Milchschaumer/Mixstab gequirlt werden. Vor dem Verzehr ca. 1 Minute ziehen lassen. Bei Zugabe von 2-3 Eiswürfeln schmeckt Juice PLUS+[®] Complete noch cremiger!

Hinweise:

Juice PLUS+[®] COMPLETE liefert alle für eine komplette Mahlzeit notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in den richtigen Proportionen, dazu noch reichlich Ballaststoffe und eine Fülle von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe. Das ausschließliche pflanzliche Eiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit. Juice PLUS+[®] COMPLETE zeichnet sich durch einen niedrigen Glykämischen Index aus.

Juice PLUS+[®] COMPLETE erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck; andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Während der Einnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Die Hinweise zur Zubereitung der Nahrung sind zu beachten. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zu Gewichtsabnahme bei.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro Portion verzehrfertig ^a	% NRV ETD ^b
Brennwert	1596 kJ 379 kcal	932 kJ 221 kcal	
Fett	7,7 g	2,8 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,5 g	
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,5 g	0,8 g	
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	1,7 g	
Kohlenhydrate	41 g	27 g	
davon Zucker	34,9 g	24,8 g	
Ballaststoffe	13 g	4,5 g	
Eiweiß	30,0 g	19,6 g	
Salz	1,34 g	0,80 g	
Calcium	93 mg	340 mg	42
Phosphor	870 mg	547 mg	67
Kalium	1898 mg	1039 mg	52
Magnesium	66,0 mg	58 mg	15
Eisen	15 mg	5,6 mg	40
Zink	14,4 mg	6,1 mg	61
Kupfer	1,3 mg	0,45 mg	45
Jod	168 µg	68 µg	46
Selen	35 µg	16,5 µg	30
Mangan	0,85 mg	0,31 mg	16
Vitamin A (RE)	660 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,2 µg	1,5 µg	30
Vitamin E (α TE)	9,5 mg	3,3 mg	28
Vitamin C	30,1 mg	13,5 mg	17
Vitamin B ₁	0,7 mg	0,3 mg	31
Vitamin B ₂	0,1 mg	0,6 mg	41
Niacin (NE)	14,7 mg	5,5 mg	34
Vitamin B ₆	1,0 mg	0,5 mg	34
Folsäure	150 µg	65 µg	33
Vitamin B ₁₂	0 µg	0,8 µg	31
Biotin	9 µg	7,0 µg	15
Pantothersäure	0,5 mg	0,9 mg	15

^a Zubereitung aus 35 g Pulver mit 250 ml Magermilch

^b Prozent der Nährstoffbezugswerte für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

Juice PLUS[®] COMPLETE[®]

Vanilla

**Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung.
Pulver zur Herstellung eines süßen Vanilleshakes.**

Zutaten:

Pflanzeneiweissmischung (aus **Soja**, **Soja**-Tofu, Reis, Kichererbse), Fructose, Ballaststoffmischung (**Haferkleie**, Zellulose, Reiskleie, Pektin, Apfelfasern), **Sojalezithin**, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Carrageen), Sonnenblumenöl, Aromen, Vitaminmischung (Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Folsäure, Niacin, Pantothenat, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin C), Mineralstoffmischung (Kupfer, Eisen, Magnesium, Mangan, Kalium, Selen, Zink, Jod), Reismaltodextrin, Trennmittel: Siliciumdioxid, Calciumsilicate; Fruchtpulvermischung (Äpfel, Orangen, Ananas, Moosbeeren, Pfirsiche, Acerolakirschen, Papaya), Inulin, Farbstoff (Beta-Carotin), Gemüsepulvermischung (Karotten, Petersilie, Rüben, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Spinat, Tomaten), Ananaspulver, Papayapulver, Kürbiskernmehl, Norwegischer Seetang.

Inhalt Nettofüllmenge 1575 g

3 Beutel à 525 g

Dieses Produkt wird in den USA exklusiv hergestellt für:
NSA Europe GmbH, CH-4051 Basel, Schweiz
NSA GmbH, D-79576 Weil am Rhein, Deutschland

Art.-Nr.: 2380GR

**Mindestens haltbar bis Ende und Ch.-B./L.:
siehe Aufdruck**
Trocken lagern bis max. 24 °C. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren.

280GRVI/06.14.073/3'

Verzehrempfehlung:

Ersetzen Sie max. 2 Mahlzeiten pro Tag durch je
1 Portion Juice PLUS⁺ COMPLETE

Zubereitung:

Inhalt des Messlöffels (35 g Pulver) in 250 ml Magermilch mit einer Gabel oder einem Schneebesen verrühren oder im Shaker zubereiten. Der Shake kann auch mit einem Milchschaumer/Mixstab gequirlt werden. Vor dem Verzehr ca. 1 Minute ziehen lassen. Bei Zugabe von 2-3 Eiswürfeln schmeckt Juice PLUS⁺ Complete noch cremiger!

Hinweise:

Juice PLUS⁺ COMPLETE liefert alle für eine komplette Mahlzeit notwendigen Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in den richtigen Proportionen, dazu noch reichlich Ballaststoffe und eine Fülle von Mikronährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe. Das ausschließliche pflanzliche Eiweiß ist von hoher biologischer Wertigkeit. Juice PLUS⁺ COMPLETE zeichnet sich durch einen niedrigen Glykämischen Index aus.

Juice PLUS⁺ COMPLETE erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck; andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Während der Einnahme sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme geachtet werden. Die Hinweise zur Zubereitung der Nahrung sind zu beachten. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten. Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zu Gewichtsabnahme bei.

Nährwertangaben	Pro 100g	Pro Portion verzehrfertig ^a	% NRV ETD ^b
Brennwert	1614 kJ 383 kcal	942 kJ 223 kcal	
Fett	6,9 g	2,6 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,3 g	
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,2 g	0,7 g	
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	1,7 g	
Kohlenhydrate	44,5 g	28,2 g	
davon Zucker	40,0 g	26,6 g	
Ballaststoffe	10,5 g	3,7 g	
Eiweiß	30,5 g	19,8 g	
Salz	1,42 g	0,84 g	
Calcium	86 mg	338 mg	42
Phosphor	838 mg	536 mg	77
Kalium	1528 mg	910 mg	46
Magnesium	24,4 mg	55 mg	15
Eisen	13,4 mg	5,0 mg	36
Zink	13,8 mg	5,9 mg	59
Kupfer	1,0 mg	0,35 mg	35
Jod	160 µg	65 µg	43
Selen	35 µg	17 µg	31
Mangan	0,85 mg	0,31 mg	16
Vitamin A (RE)	660 µg	240 µg	30
Vitamin D	4,2 µg	1,5 µg	30
Vitamin E (αTE)	9,5 mg	3,3 mg	28
Vitamin C	30,1 mg	13,5 mg	17
Vitamin B ₁	0,7 mg	0,3 mg	27
Vitamin B ₂	0,1 mg	0,5 mg	36
Niacin (NE)	14,6 mg	5,4 mg	34
Vitamin B ₆	1,0 mg	0,5 mg	36
Folsäure	157 µg	67 µg	34
Vitamin B ₁₂	0 µg	0,8 µg	32
Biotin	10 µg	7,2 µg	14
Pantothensäure	0,5 mg	0,9 mg	15

^a Zubereitung aus 35 g Pulver mit 250 ml Magermilch

^b Prozent der Nährstoffbezugswerte für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

BANANA DREAM

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete
Vanilla mit der
Milch zubereiten.
Banane kleinschneiden
und zusammen mit dem
Vanilla Shake und dem
Kaffee pürieren.

1 SHAKE
= 258 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + Banane (80 g = $\frac{1}{2}$ oder kleine Banane ohne Schale)
- + 100 ml Kaffee (abgekühlt)

BLUEBERRY HILL

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete Vanilla
mit der Sojamilch
zubereiten. Zusammen mit
den Heidelbeeren pürieren.
Soll der Shake flüssig bleiben,
die Heidelbeeren als ganze
Frucht mit einem Löffel
unterrühren.

1 SHAKE
= 250 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

+ 250 ml Sojamilch (1,8%)

+ frische Heidelbeeren (100 g)

CARIBBEAN DREAM

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.

1 SHAKE
= 275 KCAL

Complete Vanilla mit beiden Milchsorten zubereiten. Zusammen mit dem geschnittenen Pfirsich pürieren. Dann das Maracujafruchtfleisch unterrühren.

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Kokosnussdrink (<1%)
- + 1 Pfirsich (120 g)
- + 1 Maracuja, Fruchtfleisch (40 g)

CINNAMON PLUM

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= 288 KCAL

Complete Vanilla mit der Milch zubereiten. Pflaume und Apfel würfeln, zusammen mit dem Vanilla Shake pürieren. Orangensaft und Zimt untermischen.

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 250 ml Magermilch (0,1%)
- + ½ Pflaume (ca. 30 g) + ½ Apfel (ca. 50 g)
- + Saft ½ Orange (max. 50 ml) + ½-1 TL Zimt

EXOTIC PAPAYA-MANGO SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= 240 KCAL

*Complete Vanilla
mit beiden Milchsorten
zubereiten. Zusammen mit
Mango und Papaya pürieren.
Zum Schluss Kokosraspeln
unterrühren.*

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 100 ml Magermilch (0,1%)
- + 150 ml Kokosnussdrink (<1%)
- + Mango, frisch (30 g) + Papaya, frisch (50 g)
- + 1 TL Kokosraspeln (4 g)

FRECHES FRÜCHTCHEN

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= 281 KCAL

*Complete Vanilla mit
Milch und Buttermilch
zubereiten. Zusammen
mit den Früchten
pürieren.*

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Buttermilch
- + frische Erdbeeren (100 g)
- + frische Himbeeren, oder TK, aufgetaut (100 g)

FRUIT'N'FRESH

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= 257 KCAL

Complete Vanilla
mit Milch und Joghurt
zubereiten. Den Vanilla
Shake zusammen mit den
Erdbeeren pürieren.

- 1 Messlöffel COMPLETE VANILLA
- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Joghurt, natur (1,5%)
- + frische Erdbeeren (100 g)

MANGO MAGIC

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= 237 KCAL

Complete Vanilla
mit der Milch zubereiten.
Die tiefgekühlte Mango
hinzufügen und
pürieren.

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

+ 250 ml Magermilch (0,1%)

+ TK-Mango (30 g)

PFIRSICH MARACUJA

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete
Vanilla mit Milch
und Buttermilch
zubereiten. Zusammen mit
dem geschnittenen Pfirsich
pürieren. Dann das
Maracujafruchtfleisch
unterrühren.

1 SHAKE
= 291 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Buttermilch
- + 1 Pfirsich (120 g)
- + 1 Maracuja, Fruchtfleisch (40 g)

SPICY PAPA JO

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= CA. 260 KCAL

Feldsalat und Petersilie waschen, Ingwer schälen und zerkleinern. Alles fein pürieren (ev. Teil der Magermilch beifügen). Papaya und Orange schneiden und erneut mixen. Restliche Magermilch und das Juice PLUS+® COMPLETE Pulver dazugeben und zu einem Shake mixen (ggf. mit Wasser verdünnen).

- + 250 ml kalte Magermilch
- + 40 g Feldsalat
- + 10 g Petersilie + 5 g Ingwer (1-2 cm)
- + 50 g Papaya + 30 g Orange (ca. 2 Spalten)
- + 1 Messlöffel Juice PLUS+® COMPLETE Vanilla

STRAWBASIL

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE

CA. 260 KCAL

- + 250 ml kalte Magermilch
- + 40 g Rucola
- + 10 g Basilikum
- + 75 g Erdbeeren (ca. 2 große Erdbeeren)
- + 1 Messlöffel Juice PLUS+® COMPLETE Vanilla

Rucola und Basilikum waschen.
Beides fein pürieren (ev. Teil der Magermilch hinzufügen).
Erdbeeren hinzufügen und mixen.
Restliche Magermilch und das Juice PLUS+® COMPLETE Pulver dazugeben und erneut mixen.
Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

SCHOKI-BIRNE

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete Chocolate mit beiden Milchsorten zubereiten. Die Birne gewürfelt mit dem Chocolate Shake pürieren. Mit Mandelblättchen bestreuen.

1 SHAKE
= 278 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE CHOCOLATE

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Mandelmilch
- + 1 halbe Birne (ca. 100g)
- + 1 TL Mandelblättchen

WIENER MÉLANGE

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Milch erwärmen,
frischen Kaffee und
Zimt dazugeben. Complete
Chocolate mit einem
Schneebeesen unterrühren.
Chia Samen untermengen.
Nach Belieben mit Zimt
bestreuen.

1 SHAKE
= 233 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE CHOCOLATE

- + 200 ml Magermilch (0,1%)
- + 50 ml Kaffee
- + Msp. Zimt
- + 1 EL Chia Samen (gestrichen)

Hinweis:
Shaker bei warmer
Zubereitung nicht
geeignet.

CAULI CREAM

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP
= 260 KCAL

Blumenkohl in der Milch garen. Einige Röschen beiseitelegen, restlichen Blumenkohl in der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup und Muskat unterrühren. Die übrigen Blumenkohlroschen und Schnittlauch dazugeben. Nach Bedarf mit Muskat, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Blumenkohl (150 g)
- + ½-1 TL Muskat
- + 1-2 EL frischer Schnittlauch (gehackt)
- + Pfeffer nach Geschmack

Tipp:
Die Suppe wird umso fester, je mehr Blumenkohl püriert wird.

KESSE KRESSE

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



Kohlrabi gewürfelt in der Milch garen. Teil der Kohlrabiwürfel beiseitelegen, den Rest mit der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren, restlichen Kohlrabi und die Kresse dazugeben. Nach Belieben mit Pfeffer und Kresse abschmecken.

1 SOUP

= 242 KCAL

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 kleiner Kohlrabi (100 g)
- + 1-2 EL frische Kresse (gehackt)
- + Pfeffer nach Geschmack

Tipp: Alternativ kann auch frischer Dill oder Majoran verwendet werden.

LOTTI KAROTTI

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP
= 285 KCAL

*Möhre schälen
und kleingeschnitten in
der Milch garen. Zum Schluss
Ingwer dazugeben und alles
pürieren. Orangensaft und 1 Beutel
Vegetable Soup unterrühren. Mit
Curry abschmecken. Nach
Belieben mit Dill garnieren.*

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 mittelgroße Möhre (150 g)
- + 1-2 cm großes Stück Ingwer (kleingehackt)
- + Saft ½ Orange (max. 50 ml)
- + 1-2 TL Curry + Dill nach Belieben

OMI'S ERBSENSCHMAUS

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP
= 280 KCAL

Lauch schneiden,
zusammen mit 1 Lorbeerblatt
in der Sojamilch garen. Lorbeerblatt
entfernen und einige Lauchringe
beiseitelegen. Majoran zur Lauch-Milch
dazugeben und alles pürieren. 1 Beutel
Vegetable Soup unterrühren, Erbsen
und restliche Lauchringe hinzufügen.
Mit Pfeffer, weiterem Majoran
abschmecken. Nach Belieben mit
frischer Petersilie garnieren.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Sojamilch (1,8%)
- + 1 Lorbeerblatt
- + Lauch (50 g) + TK-Erbsen (aufgetaut, 50 g)
- + 1 EL frischer Majoran (gezipft)
- + 1 Msp. Pfeffer + Petersilie nach Belieben

PEPPRIKA

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP

= 262 KCAL

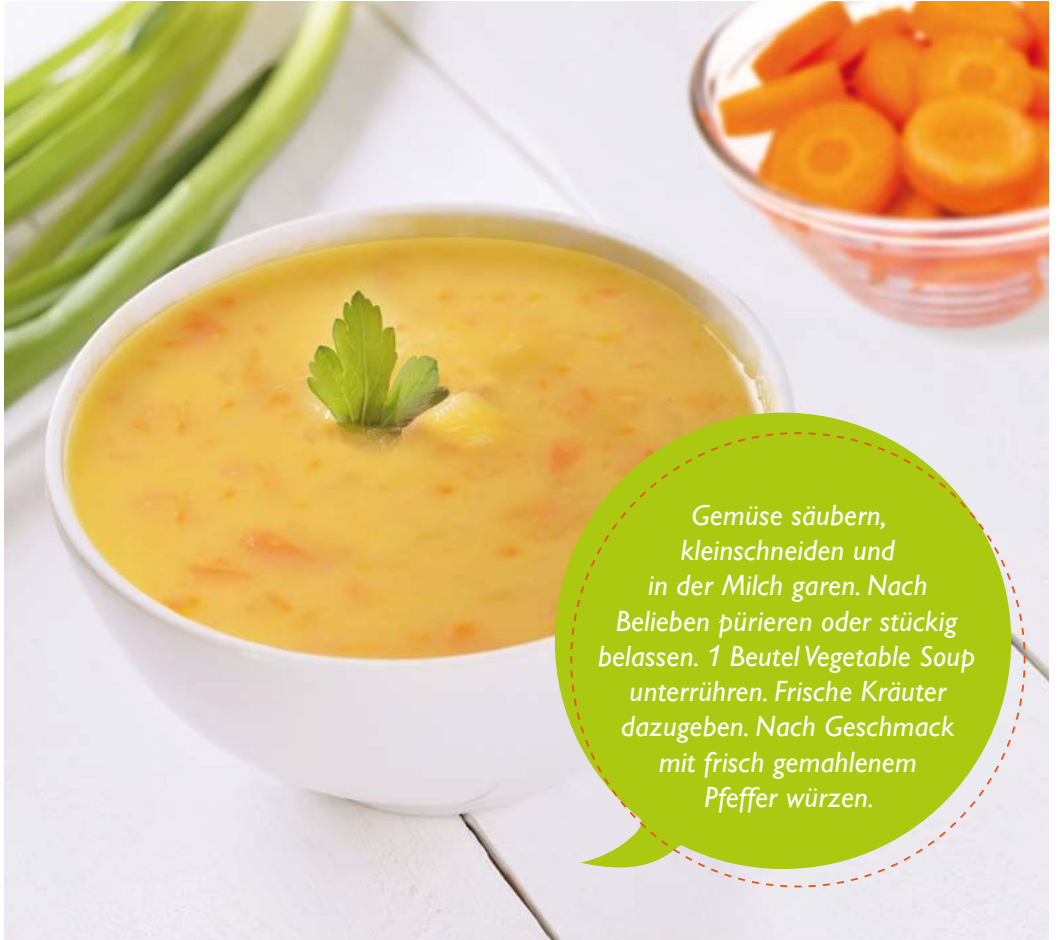
Paprika geschnitten in der Milch garen. Teil der Paprikastückchen beiseitelegen. Verbliebene Paprika in der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren, restliche Paprikastücke und Petersilie dazugeben. Mit Paprikapulver abschmecken. Nach Geschmack zusätzlich mit Chili, Pfeffer und Petersilie würzen.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 kleine Paprikaschote (150 g)
- + 1-2 EL frische Petersilie (gehackt)
- + 1-2 TL Paprikapulver, edelsüß
- + 1 Msp. Chili + Pfeffer nach Geschmack

PRIMAVERA-SUPPE

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



Gemüse säubern,
kleinschneiden und
in der Milch garen. Nach
Belieben pürieren oder stückig
belassen. 1 Beutel Vegetable Soup
unterrühren. Frische Kräuter
dazugeben. Nach Geschmack
mit frisch gemahlenem
Pfeffer würzen.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Frisches Saisongemüse nach Geschmack (150 g)
- + 1-2 EL frische Kräuter (gehackt)
- + Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

RUCKI-ZUCCHI-SUPPE

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



Zucchini geschnitten in der Milch garen. Thymian dazugeben und alles pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren. Nach Belieben mit Pfeffer und Thymian abschmecken.

1 SOUP
= 253 KCAL

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 kleine Zucchini (150 g)
- + 1 EL frischer Thymian (gezupft)
- + Pfeffer nach Geschmack

*Tipp:
Alternativ kann
auch frischer
Rosmarin verwendet
werden.*

SMOOTH BROCCOLI MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP
= 309 KCAL

Brokkoli geschnitten
in der Milch garen. Teil der
Brokkoliröschen beiseitelegen.
Den Rest zusammen mit der
Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable
Soup unterrühren. Dill und die übrigen
Brokkoliröschen dazugeben. Mit
Mandelblättchen bestreuen. Nach
Belieben mit Pfeffer, Dill und
Curry abschmecken.

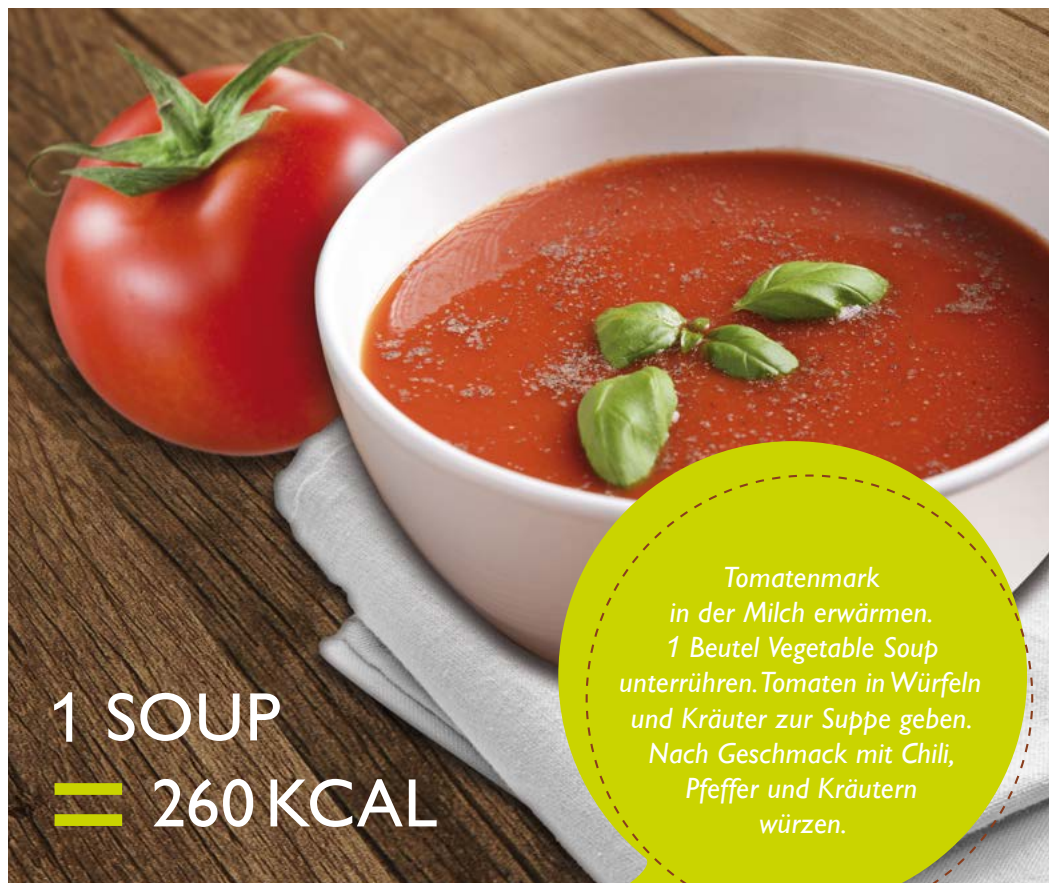
1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Brokkoli (100 g)
- + 1-2 EL frischer Dill (gehackt)
- + 1 EL Mandelblättchen
- + Curry und Pfeffer nach Geschmack

Tipp:
Die Suppe
wird umso fester,
je mehr Brokkoli
püriert wird.

SOUP MÉDITERRANÉE

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP
= 260 KCAL

Tomatenmark
in der Milch erwärmen.
1 Beutel Vegetable Soup
unterrühren. Tomaten in Würfeln
und Kräuter zur Suppe geben.
Nach Geschmack mit Chili,
Pfeffer und Kräutern
würzen.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 mittelgroße Tomate (100 g)
- + 1-2 EL Tomatenmark, gestrichen (10-20 g)
- + 1-2 EL frischer Basilikum (gehackt), Thymian (gezupft)
- + 1 Msp. Chili + Pfeffer nach Geschmack

SPARGELTARZAN

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP
= 265 KCAL

Spargel schälen und geschnitten in der Milch garen. Spargelköpfe herausnehmen, restlichen Spargel in der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren. Spargelköpfe und Petersilie dazugeben. Nach Belieben mit Pfeffer, Petersilie und Muskat abschmecken.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Spargel (250 g)
- + 1-2 EL frische Petersilie (gehackt)
- + Muskat und Pfeffer nach Belieben

CHOCO-BAN SHAKE

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= CA. 250 KCAL

Alles
zusammen
ca. 15 Sek.
im Mixer
mischen.

- + 250 ml kalte Magermilch
- + 1/4 Banane
- + 1 Messbecher Juice PLUS+® COMPLETE Chocolate

BERRY-GOOD

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Alles
zusammen
ca. 15 Sek.
im Mixer
mischen.

1 SHAKE
= CA. 260 KCAL

- + 250 ml kalte Magermilch
- + 120 g frische oder gefrorene Beeren, z. B. Erdbeeren
- + 1 Messbecher Juice PLUS+® COMPLETE Vanilla

CINNAMON-YOGHURT-SHAKE

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE
= CA. 260 KCAL

Alles
zusammen
ca. 15 Sek.
im Mixer
mischen.

- + 125 ml kalte Magermilch
- + 125 g Naturjoghurt oder Vanillejoghurt
- + 1/4 TL Zimtpulver
- + 1 Messbecher Juice PLUS+® COMPLETE Chocolate

Rezepte

2 Esslöffel oder 1 Messbecher

Vanilla Complete	Total kcal
250 ml Apfelsaft	225
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Berry Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	241
1/2 Tasse frische/gefrorene Erdbeeren	
1 T-Löffel Honig (oder andere natürliche Süsse)	
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Peppermint Patty Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	338
2 Esslöffel JP Complete Schokolade	
1/2 gefrorener Vanilla Joghurt	
1/8 TL Pfefferminzextrakt oder frische Minze	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Mocha Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	218
2 Esslöffel JP Complete Schokolade	
1 T-Löffel Instantkaffee	
1 T-Löffel Honig	
1/4 TL Vanilleextrakt	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Cinnamon Joghurt Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	227
125 ml Vanilla oder natur Joghurt	
1/4 TL Zimt	
2 Esslöffel JP Complete Schokolade	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Orangana Crusher Shake	Total kcal
125 ml Orangensaft	279
1/2 Banane	
125 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Orangana Berry Shake	Total kcal
125 ml Orangensaft	279
125 ml Blaubeeren / Himbeeren / andere Beeren	
125 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Vanilla - Banana Shake	Total kcal
250 ml Apfelsaft	297
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/2 Banane + 4 Eiswürfel	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Schoko - Banane Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	304
2 Esslöffel JP Complete Schokolade	
1/2 Banane	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Schoko - Mandel Traum Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	218
2 Esslöffel JP Complete Schokolade	
1 T-Löffel Honig (oder andere natürliche Süsse)	
1/8 TL Mandelextrakt oder geriebene Mandeln	
1/4 TL Vanilleextrakt	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Peanut Cup Shake	Total kcal
250 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	279
125 ml Vanilla Joghurt (evtl. gefroren)	
2 Esslöffel JP Complete Schokolade	
1 T-Löffel Honig (oder andere natürliche Süsse)	
1TL natürliche Erdnussbutter	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Bahama Mama Shake	Total kcal
250 ml Ananassaft	359
1/4 Tasse zerkleinerte Ananas	
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/2 reife Mango (optional)	
1 T-Löffel Honig (oder andere natürliche Süsse)	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Pina Colada Shake	Total kcal
125 ml Ananassaft	216
125 ml 1,5% Milch oder Sojamilch	
1/4 TL Rummextrakt	
1/4 TL Kokosraspel oder Kokosextrakt	
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Creamsicle Shake	Total kcal
125 ml Orangensaft	224
125 ml 1,5% Milch oder gefrorener Joghurt	
1/4 TL Vanilleextrakt	
1/4 TL Orangenextrakt	
2 Esslöffel JP Complete Vanilla	
1/4 Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)	
15-20 Sek im Mixer / Shaker mixen bis es schäumt	

Juice PLUS+ Leckere Rezepte

COMPLETE



Vanilla Complete

250 ml Apfelsaft
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

942,9 (kJ)
=
225 (kcal)

Chocolate Complete

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

823,2 (kJ)
=
197 (kcal)

Van-Ban Shake

250 ml Apfelsaft
½ Banane
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

1243,2 (kJ)
=
297 (kcal)

Choco-Ban Shake

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
½ Banane
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

1273 (kJ)
=
304 (kcal)

Berry-Good

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
½ Tasse frische/gefrorene Erdbeeren
1 Teelöffel Honig oder anderes Süßungsmittel
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

1008 (kJ)
=
241 (kcal)

Peppermint Patty

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
½ gefrorener Vanilla Joghurt
¼ Teelöffel Pfefferminzextrakt oder frische Pfefferminze
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

1415,4 (kJ)
=
338 (kcal)

Orangana Crusher

250 ml Orangensaft
½ Banane
250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt
(Variation: Ersetze die Banane mit anderen frischen Früchten wie Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren etc.)

1168,6 (kJ)
=
279 (kcal)

Chocolate-Almond Joy

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
1 Teelöffel Honig oder andere Süßungsmittel
¼ Teelöffel Mandelextrakt oder geriebene Mandeln
¼ Teelöffel Vanilleextrakt
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

911,4 (kJ)
=
218 (kcal)

Bahama Mama

250 ml Ananassaft
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse zerkleinerte Ananas
½ reife Mango (optional)
1 Teelöffel Honig oder anderes Süßungsmittel
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

1503,6 (kJ)
=
359 (kcal)

Peanut Cup

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
125 ml Vanilla Joghurt (evtl. gefroren)
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
1 Teelöffel Honig oder anderes Süßungsmittel
1 Teelöffel natürliche Erdnussbutter
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

1167,6 (kJ)
=
279 (kcal)

Pina Colada Shake

125 ml Ananassaft
125 ml 1,5% Milch
¼ Teelöffel Rumextrakt
¼ Teelöffel Kokosraspel oder Kokosextrakt
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

906,6 (kJ)
=
216 (kcal)

Cinnamon Yoghurt Shake

125 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
125 ml Vanilla oder natürlicher Joghurt
¼ Teelöffel Zimtpulver
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

949,2 (kJ)
=
227 (kcal)

Creamsicle

125 ml Orangensaft
125 ml 1,5% Milch oder gefrorener Joghurt Vanilla
½ Teelöffel Vanilleextrakt
¼ Teelöffel Orangenextrakt
1 Scoop Juice plus+ Complete Vanilla
¼ Tasse Crushed Eis (4 Eiswürfel)
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

936,6 (kJ)
=
224 (kcal)

Mocha

250 ml 1,5% Milch oder Vanilla Sojamilch
1 Scoop Juice plus+ Complete Chocolate
1 Teelöffel Instantkaffee
1 Teelöffel Honig
¼ Teelöffel Vanilleextrakt
Mixe 15-20 s im Mixer oder Shaker bis es schön schäumt

911,4 (kJ)
=
218 (kcal)