

Österreich € 3,00 - Schweiz Sfr 5,30 - BENELUX/Frankreich € 2,20 - Italien/Spanien € 3,50

meine Familie & Ich

Heft 9/2009
Deutschland € 2,70

Schnell, leicht & lecker

50 REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Sparen & genießen
10 Super Familien-Hits

Alle unter 10 € für 4 Personen



Zucchini „Caprese“ Seite 10

Zwetschgen & Holunder:
Die besten Kuchen & Desserts der Saison

Zünftiges Biergarten-
Fest
zu Hause



BESSER LEBEN: Sommerliche Snacks unter 100 Kalorien

www.lustaufgenuss.de

Nachgezählt:

40 %

aller Deutschen haben keinen ausreichenden Impfschutz



Gute Karten für Allergiker

Wer bestimmte Lebensmittel nicht verträgt, vielleicht sogar allergisch darauf ist, muss bei Bestellungen im Restaurant meist viel erklären. Da kann die Food-Karte (von Delicardo, 50 Stück um 48,50 €) helfen. Auf ihr stehen alle Zutaten, die für den Betroffenen nicht infrage kommen. Diese Karte bringt der Kellner dem Koch, damit der dann Vorschläge machen kann, welche Gerichte für den Gast ideal sind. Info unter www.delicardo.de

Neue Studie: Wer schläft besser?

Laut einer amerikanischen Studie schlafen Frauen, die in einer stabilen Partnerschaft leben, besser als Singles. Und: Verheiratete schlummern noch tiefer als Frauen, die zwar einen Partner, aber keinen Trauschein haben.



alli – bis zu 50 % mehr abnehmen.

Ganz gleich wie viel Sie aus eigener Kraft abnehmen: Mit **alli** können Sie jetzt bis zu 50 % mehr erreichen. Denn das neue **alli** blockiert bei jeder Mahlzeit rund ein Viertel des Fetts, so dass dieses nicht in den Fettzellen gespeichert wird. Das einzige rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion, das europaweit zugelassen ist **alli**. Exklusiv in der Apotheke. Für ein gutes Gefühl auf der Waage.



Guter Rat aus der Apotheke

www.alliprogramm.de

alli. Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: alli dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. alli sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
SaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH & Co. KG, 77816 Bühl.