

NINA SCHUHMACHER | ANNA ROSENBERG

ALMASED[®]

SMOOTHIES

**FIT UND SCHLANK
MIT POWERDRINKS**



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

SHAKE IT, BABY

Ich mag den Almased®-Smoothie – besonders, weil er so effektiv und unkompliziert die Pfunde schmelzen lässt. Aber ganz ehrlich, spätestens nach dem »Frühstücks-Smoothie« am zweiten Tag der Startphase wünsche ich mir mehr geschmackliche Abwechslung im Glas. Denn ich genieße gerne, und da wird mir der neutral schmeckende Basis-Shake schnell langweilig.

Deshalb habe ich 60 neue Rezepte entwickelt, die Pep in den Shaker bringen und dafür sorgen, dass Sie auch nach ein paar Tagen noch Lust auf Ihren Diätshake haben. So macht Dranbleiben Spaß. Und es ist wirklich für jeden etwas dabei: fruchtig-süße Smoothies mit Obst, herrlich cremige Varianten mit Milchprodukten oder Kokosmilch, herzhaft grüne Smoothies und sogar ein paar Varianten zum Löffeln wie etwa ein Almased®-Eis.

Das Gute daran: Alle Zutaten sind so ausgewählt, dass sie zwar viel Aroma, aber nicht zu viele Kalorien ins Glas bringen und so Ihren Abnehmerfolg nicht blockieren. Im Gegenteil, viele Zutaten unterstützen Ihre Diät sogar noch, indem sie etwa den Stoffwechsel ankurbeln oder entwässernd wirken.

Ich bin überzeugt, dass auch Sie in diesem Buch Ihre ganz persönlichen Lieblings-Smoothies finden und damit schnell Ihre Wunschfigur erreichen. Also, an den Shaker, fertig, los!

Ihre Nina Schumacher

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR RATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN
Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Ratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN
Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN
Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

BUNTE SMOOTHIEWELT

Die Smoothies in diesem Buch sind echte Vitalstoffspender, wenn Sie beim Einkauf auf Qualität achten und ein paar Tipps für Aufbau und Vorrat beherzigen.

DIE BASIS

Almased® ist die Grundzutat für alle Smoothies. Es ist in der Apotheke erhältlich und besteht aus Sojaprotein, Joghurt und Honig. Diese Bestandteile bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Diät.

FRISCHE

Gemüse, Obst, Salate und Kräuter sind für Ihre Ernährung am wertvollsten, wenn Sie sie frisch verarbeiten. Wählen Sie deshalb Ihre Smoothierezepte am besten maximal für die nächsten 4 Tage aus und kaufen Sie nicht mehr frische Zutaten ein, als Sie benötigen.

ZUTAT WECHSEL DICH!

Jeder hat seine Vorlieben, und es gibt nicht umsonst Lieblingsgerichte. Auch Sie werden bestimmt schnell Ihre Lieblingssmoothies ausgemacht haben: Versuche Sie trotzdem immer wieder neue Rezepte. Gestalten Sie Ihre Smoothieauswahl abwechslungsreich. Je bunter Sie genießen, desto mehr profitiert Ihr Immunsystem (siehe Seite 21).





AUS DER KÄLTE

Wenn es mal mit dem Einkauf nicht mehr klappt, ist es prima, wenn Sie Ersatz in Ihrer Tiefkühltruhe finden. Kaufen Sie zum Beispiel Beerenfrüchte oder Erbsen gleich tiefgekühlt ein. Bei größeren Früchten wie Mangos, von denen nur ein kleines Stück für einen Smoothie benötigt wird, können Sie den Rest klein würfeln, portionsweise einfach einfrieren und beim nächsten Mal ist diese Zutat umso schneller zur Hand.

IM VORRAT

Nüsse, Samen und Kerne werden in den Smoothies in kleinen Mengen eingesetzt und eine Packung reicht somit für viele Smoothies. Durch ihren hohen Fettgehalt sind Nüsse & Co. jedoch nur begrenzt haltbar, deshalb besser möglichst kleine Abpackungen wählen, um sie immer frisch genießen zu können.

GRÜNE WONNE

Kräuter sind kleine Aromawunder und außerdem echte Vitalstoffbringer. Ein schlapper Kräuterstängel ist allerdings kein Gewinn. Für jederzeit frischen Kräutergenusss sorgen der eigene Kräutergarten – vielleicht auch auf der Fensterbank – oder vorbereitete tiefgekühlte Kräuter.



DIE GU^YQUALITÄTS^Y GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

- 5 Abnehmen? Ganz easy!
- 6 Auf einen Blick: Abnehm-Wissen
- 8 Schlank werden, ohne zu hungern
- 9 Tschüß, Heißhunger
- 10 Wunderwelt Stoffwechsel
- 12 Abnehmhelfer Nr. 1: Eiweiß
- 13 Abnehmhelfer Nr. 2: Fette
- 14 Energiespender: Kohlenhydrate
- 16 Mit Charme im Darm: Ballaststoffe
- 18 Bausteine des Lebens: Vitamine
- 20 Stoffwechsellurbo Mineralstoffe
- 21 Geheimwaffen aus der Natur
- 22 Trinken Sie genug!
- 24 So funktioniert die Almased[®]-Diät
- 30 Die Shake-Praxis

32 DIE FRUCHTIGEN

- 35 Rote-Grütze-Smoothie
- 36 Kiwi Sour
- 39 Rosaroter Panther
- 40 Mango-Kiss
- 41 Ananas-Spargel-Smoothie
- 43 Abwehr-Booster-Smoothie
- 44 Fruchtiger Super-Smoothie



- 46 Zitrus-Traum
- 47 Blaue Stunde
- 48 Sunriser
- 51 Grüner Pfirsich-Cooler
- 52 Gute-Laune-Smoothie
- 53 Würziger Winter-Smoothie
- 54 Papaya-Wassermelonen-Smoothie
- 56 Schoko-Bärchen
- 57 Beeren-Duo

58 DIE HERZHAFTEN

- 61 Green Power
- 62 Vampire Kiss
- 63 Frische Brise
- 64 Gemüse-Duo
- 67 Italo-Dream
- 68 Möhren-Brunnenkresse-Smoothie
- 69 Tomato Plus
- 71 Pikante Gurke
- 72 Avocado-Spinat-Smoothie
- 73 Scharfes Möhrchen
- 74 Hot Pepper
- 77 Green Coco
- 78 Gazpacho-Smoothie
- 80 Grüner Blitz
- 81 Popeye's Smoothie
- 83 Vitamin-Bombe
- 84 Erbsen-Minze-Smoothie
- 87 Sellerie-Joghurt-Smoothie
- 88 Frühlings-Smoothie
- 90 Würziger Mangold-Smoothie
- 92 Salat-Smoothie
- 93 Brokkoli-Cashew-Smoothie

94 DIE CREMIGEN

- 96 Frozen Mango Joghurt
- 98 Guacamole-Creme
- 101 Beeren-Smoothie
- 102 Himbeer-Kefir
- 103 Aprikosen-Smoothie
- 104 Blueberry-Cheesecake-Smoothie
- 107 Schwarzwälder-Kirsch-Smoothie
- 108 Grüner Pfirsich
- 111 Cremiger Gurken-Mojito
- 112 Gewürz-Lassi
- 113 Frischer Avocado-Drink
- 115 Pflaumen-Erdnuss-Smoothie
- 116 Grüner Power-Smoothie
- 117 Mandel-Birnen-Drink

118 DIE BESONDEREN

- 121 Kick-Starter
- 122 Chia-Erdbeer-Becher
- 124 Maracuja-Eis-Smoothie
- 127 1001-Nacht-Smoothie
- 128 Beeren-Tahin-Smoothie
- 131 Vanille-Smoothie-Eis
- 132 Schoko-Einheizer
- 135 Refresher

- 138 Register
- 142 Impressum

SCHLANK WERDEN, OHNE ZU HUNGERN

Almased® hilft von der ersten Trinkmahlzeit an, Ihren Stoffwechsel wieder ins Lot zu bringen sowie die Fettverbrennung anzuregen, und es versorgt Sie mit allen wichtigen Vitalstoffen.

WICHTIG: NUR STOFFWECHSELGERECHTE MAHLZEITEN MACHEN SCHLANK

Ob ein Körper vermehrt Fett speichert, hängt nicht nur von der Anzahl der über den Tag aufgenommenen Kalorien ab, sondern auch von der Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten. Nimmt man eine sehr hochwertige Nahrung zu sich mit allen wichtigen Nähr- und Baustoffen für den Körper, kann man sogar wesentlich mehr Kalorien aufnehmen als bei einer ungünstig zusammengestellten Mahlzeit (z. B. zuckerreiche Fertiggerichte) – und das, ohne zusätzlich Fett anzusetzen. Das Gefühl der Sättigung, der Grad der Fettverbrennung oder Fettspeicherung, der Grundumsatz (das ist der Energieverbrauch in Ruhe) oder die Funktion der Hormone hängen wesentlich davon ab, welche Signale die Nahrungsinhaltsstoffe in den Körper und an seinen Stoffwechsel senden.

WARUM DER STOFFWECHSEL ENTGLEISEN KANN

Unser Stoffwechsel ist ein fein ausbalanciertes System, bei dem möglichst alle Nährstoffe optimal verwertet werden, und das wirkt sich auf alle Vitalfunktionen aus. Ernährt man sich also über einen längeren Zeitraum nicht stoffwechselgerecht, d. h. durch unregelmäßige Mahlzeiten, unausgewogene Nährstoffkombinationen, zu viel, zu fettig, zu salzig und zu süß, so kann dieses System entgleisen. Das merkt man dann daran, dass man schnell Gewicht zulegt und sich zugleich immer schlapper und wenig leistungsfähig fühlt. Das Problem: Besonders

industriell hoch verarbeitete Nahrungsmittel mit ihrer Vielzahl an künstlichen Aroma- und Konservierungsstoffen schwächen den Stoffwechsel. Bei ihrer Verwertung im Körper gehen wertvolle Nährstoffe wie Vitamine und Enzyme verloren, die unter anderem dazu benötigt werden, Schäden von den Körperzellen abzuwenden. Zudem können diese Substanzen das hormonelle System stark irritieren. Eine mögliche Folge davon ist, dass der Körper die Fettverbrennung herunterschraubt. Es kommt zu gesundheitlich riskantem Übergewicht.

DIE LÖSUNG: ALMASED®

Almased® bietet die optimale Nährstoffkombination für die Stoffwechsel- und Zellgesundheit und enthält keine künstlichen Aromen, Zuckerstoffe (alles mit der Endung -ose auf der Zutatenliste), Maltodextrin und sonstige Füllstoffe. Die Vitalnahrung ist glutenfrei und damit dampflegend. Durch regelmäßige Almased®-Trinkmahlzeiten optimieren Sie alle Stoffwechselfunktionen und bringen sie (wieder) ins Lot. Mit jedem Smoothie bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung, und der nach den meisten Diäten eintretende Jo-Jo-Effekt bleibt nach erfolgreicher Gewichtsreduktion mithilfe von Almased® aus. Da Sie zudem mit vielen wichtigen lebenswichtigen Nährstoffen und zellschützenden sekundären Pflanzenstoffen versorgt sind, werden Sie Tag für Tag vitaler, leistungsfähiger, und auch Ihr Immunsystem läuft rund.

TSCHÜSS, HEISSHUNGER

Bei der Almased®-Diät bleiben Sie nach jeder Mahlzeit lange angenehm satt. Das liegt zum einen daran, dass der Magen angenehm gefüllt ist und Sättigungssignale sendet. Zum anderen normalisieren sich die hormonell gesteuerten Mechanismen für Heißhunger.



Das Hormon **Ghrelin** wird im **Magen** gebildet. Es reagiert auf Eiweiß aus der Nahrung. Der Ghrelinspiegel sinkt durch den eiweißreichen Almased®-Drink. Das Gehirn bekommt das Signal »**Sättigung**«. Der Effekt hält nachweislich ca. vier Stunden.



Das Hormon **Leptin** wirkt im **Fettgewebe**. Bleibt der Leptinspiegel auf einem **niedrigen Niveau**, entwickelt man nicht so schnell wieder Appetit.



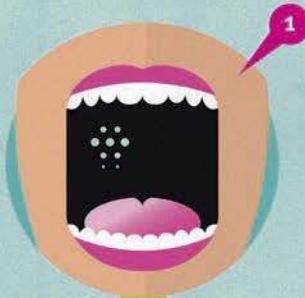
Nach einem Almased®-Drink bleibt der Verlauf der Blutzuckerkurve **flach und gleichmäßig**. Die **Bauchspeicheldrüse** wird nicht überfordert. Ein hoher Insulinspiegel verursacht dagegen Heißhunger.

WUNDERWELT STOFFWECHSEL

Im Stoffwechsel werden die mit der Nahrung zugeführten Nährstoffe abgebaut, umgebaut und zu neuen Substanzen wie Blut, Knochen oder Gewebe aufgebaut.

Von dort geht's weiter in den Darm, wo in den **verschiedenen Darmabschnitten** die unterschiedlichsten Aufgaben erfüllt werden.

Im **Mund** beginnt der Verdauungsprozess. Dort zerkleinern wir die Nahrung und vermischen sie mit Speichel.



Kohlenhydrate werden zu Einfachzuckern,

Eiweiße zu Aminosäuren,

Fette zu Fettsäuren und Triglyzeriden abgebaut.



Dieser **Speisebrei** gelangt in den Magen, wo die Nährstoffe in ihre kleinsten Bestandteile zerlegt werden.

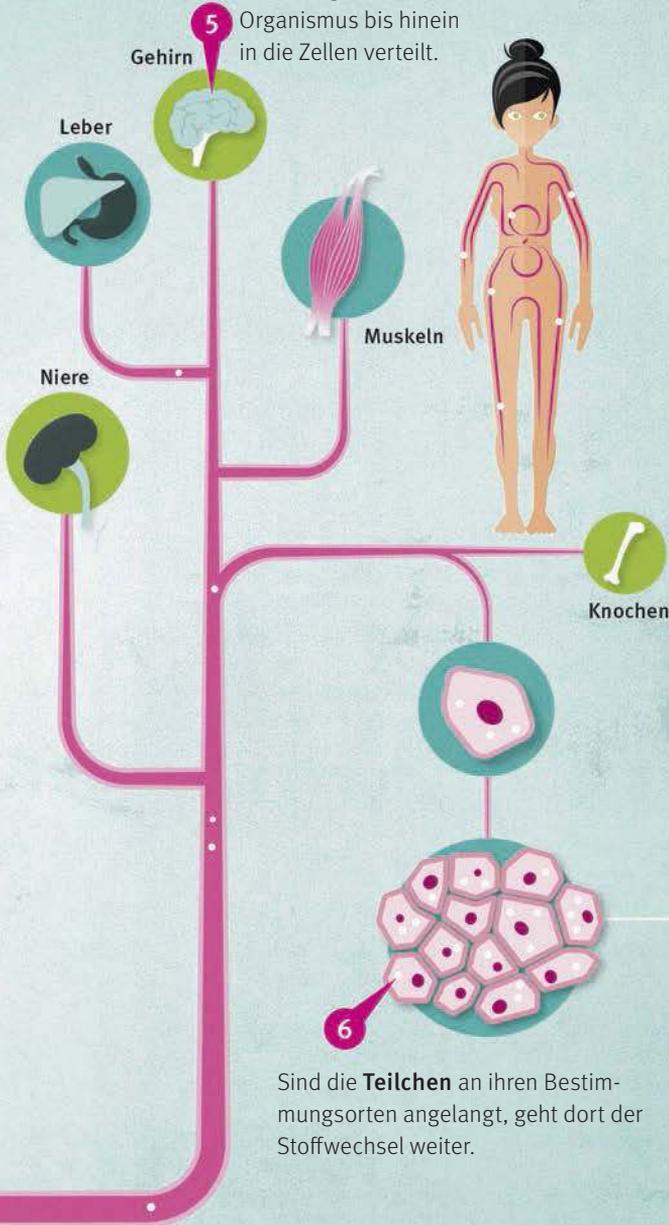
Nährstoff-Bestandteile

Darm

Blutbahn

Im **Dünndarm** werden die kleinsten Teilchen der Nahrung letztlich in die Blutbahn abgegeben.

Mit dem **Blut** werden diese im gesamten Organismus bis hinein in die Zellen verteilt.



Sind die **Teilchen** an ihren Bestimmungsorten angelangt, geht dort der Stoffwechsel weiter.

MAN UNTERSCHIEDET:

Kohlenhydratstoffwechsel

Kohlenhydrate z. B. aus Brot werden in Glukose und Fruktose zerlegt und durch Bewegung oder Gehirnleistung verbrannt. Überschuss speichern wir in Form von Fett.



Eiweißstoffwechsel

Eiweiß wird in Aminosäuren zerlegt, die dem Aufbau von Muskelzellen, Hormonen und Enzymen oder auch zur Energiegewinnung dienen.



Fettstoffwechsel

Fett dient als Zellbaustoff und ist der wichtigste Energiespeicher. Überschüsse werden für Notzeiten in den Fettzellen verstaut, von wo es wieder zur Energiebereitstellung mobilisiert werden kann.



Mineralstoffwechsel

Jeder Mineralstoff hat spezielle Funktionen und Mechanismen, z. B. Kalzium beim Aufbau der Knochen.



Anaboler Stoffwechsel

Hierbei wird ein Stoff aufgebaut, der im Körper gespeichert werden kann.



Kataboler Stoffwechsel

Hierbei werden z. B. Fettdepots geleert und Fette zu Glukose für die Energiegewinnung umgebaut. Angekurbelt wird der Stoffwechsel durch körperliche Bewegung und den Aufbau von Muskelmasse.





ROTE-GRÜTZE-SMOOTHIE

75 g gemischte rote Beeren (z. B. Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Himbeeren) | 200 ml kalter roter Früchtetee | 50 g Almased® | 1 EL Rapsöl | 2 EL (40 g) fettarmer Joghurt (1,5 % Fett) | Mark von ¼ Vanilleschote oder 1–2 Msp. Vanilleextrakt | 1 rote Johannisbeer-Rispe für die Dekoration

Sommer-Hit

Für 1 Glas à 400 ml | 15 Min. Zubereitung

Pro Glas ca. 310 kcal, 29 g EW, 12 g F, 21 g KH

- 1** Die Beeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren putzen. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Himbeeren verlesen.
- 2** Beeren mit dem Tee in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren. Almased® und Öl zum Beerenpüree geben und kräftig unterrühren. Smoothie in ein Glas gießen.
- 3** Den Joghurt mit Vanille verrühren und als Klecks auf den Smoothie geben. Mit der Johannisbeer-Rispe dekorieren und schluckweise genießen.

INFO

Die Beeren liefern nur wenig Zucker, aber jede Menge Vitamin C. Das ist nicht nur wichtig als Zündstoff für eine optimale Fettverbrennung, sondern strafft auch das Bindegewebe von innen – perfekt also bei einer Diät.

AVOCADO-SPINAT-SMOOTHIE



75 g Babyspinat | ¼ Bund Kerbel | ¼ reife Avocado | 2 TL Limettensaft | 50 g Almased® | 1 TL Öl | 1 Prise geriebene Muskatnuss | etwas Kerbel für die Dekoration

Extra wenig Kohlenhydrate

Für ein Glas à 400 ml | 10 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 360 kcal, 30 g EW, 19 g F, 16 g KH

- 1 Den Spinat und den Kerbel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen des Korbels von den Stielen zupfen. Das Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden.
- 2 Spinat, Kerbel, Avocado, Limettensaft sowie 200 ml Wasser in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren.
- 3 Almased® und Öl zum Püree geben und kräftig unterrühren. Den Smoothie mit etwas Muskatnuss abschmecken und in ein Glas geben. Mit etwas Kerbel garnieren und servieren.



INFO

Avocados sind reich an hochwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die tun unserem Herz-Kreislauf-System gut und regen den Stoffwechsel an. So machen sie in angemessener Menge fit statt dick. Außerdem sind sie gute Vitamin-E-Lieferanten, was sie zu wahren Hautschmeichlern macht.

SCHARFES MÖHRCHEN

1 TL Kokosöl | ¼ TL Currypulver | 150 ml ungesüßter Möhrensaft | 50 ml fettreduzierte ungesüßte Kokosmilch | 1 EL Limettensaft | 1 walnussgroßes Stück Ingwer (ca. 10 g) | 50 g Almased® | Currypulver für die Dekoration

Ein Hauch von Asien

Für 1 Glas à 300 ml | 10 Min. Zubereitung
Pro Glas ca. 320 kcal, 28 g EW, 12 g F, 23 g KH

- 1 Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Currypulver darin kurz anschwitzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Möhrensaft mit Kokosmilch, Limettensaft und 50 ml Wasser verrühren. Den Ingwer schälen und mit einer sehr feinen Reibe zur Flüssigkeit reiben. Wer keine sogenannte Mikroreibe hat, wüffelt den Ingwer möglichst klein und püriert ihn hinterher in der Flüssigkeit.
- 3 Almased® und Curry-Öl zum Drink geben und kräftig unterrühren. Smoothie in ein Glas füllen, mit etwas Currypulver bestäuben und genießen.



TIPP

Ingwer heizt dem Stoffwechsel und der Fettverbrennung mit seinen Scharfstoffen kräftig ein. Diese Wirkung können Sie auch mit Ingwertee nutzen. Dazu pro Tasse 1 haselnussgroßes Stück Ingwer klein schneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Nach Belieben mit etwas Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.

MIX IT!

Alle Zutaten verbinden sich zu wunderbar samtigen Smoothies. Dabei hilft der Almased®-Shaker. Zutaten mit weicher Struktur lassen sich so sehr leicht shaken. Braucht es bei Samen oder festeren Zutaten mal tatkräftige Hilfe, stehen Mixer oder Stabmixer bereit und erledigen ihren Job in Sekundenschnelle.



KÜCHENPRAXIS

Wenn es die Größe Ihrer Küche erlaubt, richten Sie sich eine kleine Arbeitsecke mit allen nötigen Küchenutensilien vom Messbecher bis zum Schälmesser für die Zubereitung Ihrer Smoothies ein. Legen Sie sich dann alle Zutaten für Ihr ausgesuchtes Rezept bereit. Nun können Sie, ohne noch einmal in Ihrer Küche herumlaufen zu müssen, alle Zutaten vorbereiten, gleich in den Shaker oder Mixer geben und zu einem samtigen Smoothie mixen.

WASCHEN, PUTZEN, FERTIG!

Wenn Sie einen Stab- oder Stand-Mixer verwenden, ist es nicht nötig, die Zutaten sehr klein zu schneiden. Selbst grobe Stücke von festen Früchten sind für die Mixer kein Problem, und Sie sparen Zeit.

REINIGUNG

Nachdem Sie Ihren Smoothie in ein Glas umgefüllt haben, spülen Sie den Stab- oder Standmixer sofort mit warmem Wasser ab. Wenn die Messer der Mixer erst einmal verklebt sind, ist die Reinigung um vieles mühsamer. Es lohnt sich ebenfalls, die Spirale vom Almased®-Shaker sofort unter warmem Wasser zu reinigen. Damit sind die praktischen Helfer der Smoothie-Küche schnell wieder einsatzbereit.

FÜR UNTERWEGS

Sehr viele unserer Smoothies können Sie sehr gut auch zur Arbeit oder zu Unternehmungen mitnehmen. Bereiten Sie Ihren Smoothie wie üblich zu und füllen Sie ihn anschließend in einen Thermobecher, der kühl hält. Das bewahrt die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Können Sie einen Kühlschrank nutzen, umso besser.





MIT GENUSS ZUM WUNSCHGEWICHT

Zwicken Sie ein paar Kilos zuviel? Oder kämpfen Sie schon länger gegen Ihr Übergewicht? Diäten fürchten Sie als zu zeitaufwendig? Dann sind diese Smoothies Ihre Lösung! Ein paar frische Zutaten, Almased® und ein Pürierstab und in null Komma nichts entstehen die leckersten Powerdrinks, die eine ganze Mahlzeit ersetzen und lange satt machen. Verlieren Sie auf leckere Weise überflüssige Pfunde und ernten Sie neidische Blicke. So gesund, einfach und »mmmh« kann Abnehmen sein!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-4893-3



9 783833 848933



€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

G|U