



Prof. Hademar Bankhofer

Der bekannteste Gesundheitsexperte im deutschsprachigen Raum.

„Es ist wissenschaftlich längst erwiesen: Wir können mit einer gezielten, gesunden und ausgewogenen Ernährung im Leben enorm viel erreichen. Wir können positives Denken, gute Laune und geistige Fitness über die tägliche Nahrung steuern. Dabei ist ganz wichtig, dass der Genuss beim Essen bleibt.“



Reinhard-Karl Üblacker

Ernährungscoach und erfolgreicher Buchautor.

„Der Ernährungstrend entwickelt sich in Richtung ‘Biologisches Fast Food’. Besser formuliert, Ernährung mit KISS: **Keep It Short and Simple**. Einfache Gerichte, eine schnelle und schonende Zubereitung sowie qualitativ hochwertige Zutaten sind das Grundrezept für die bewusste Küche unserer Zeit.“



Institut für Sporternährung e.V., Bad Nauheim

„Natürlich essen wir heute nicht mehr nur, um satt zu werden. Wir essen, um zu leben, um zu genießen, um fit und vital zu sein. Doch bei allem, was auf den Tisch kommt, ist eines entscheidend: Es muss schmecken – und nach Möglichkeit schnell und einfach zuzubereiten sein.“

Günter Wagner, Ernährungswissenschaftler, IS

## Kochbuch gratis!

Leckere Rezepte, gemeinsam entwickelt mit Ernährungsexperten und jeweils abgestimmt auf das TEFAL Vita Produkt. Jedem Produkt liegt ein entsprechendes Kochbuch bei.



## Genussvolle Lesetipps!

Das aktuelle Buch von Prof. Hademar Bankhofer „Gesund genießen – gut leben“, eine empfehlenswerte Lektüre zum Thema Dampfgaren; der aktuelle Ernährungsratgeber „Hunger auf Erfolg“ von Reinhard-Karl Üblacker mit tollen Snack-Rezepten und Tipps.



Fotos: Martin Stickler, www.sticklerfotografie.at



Gratis zu jedem TEFAL Vita Produkt!

Weitere Informationen und Tipps zur gesunden Ernährung finden Sie auch im Internet unter:

[www.initiative-gesund-genieessen.de](http://www.initiative-gesund-genieessen.de)  
[www.initiative-gesund-genieessen.at](http://www.initiative-gesund-genieessen.at)

# Tefal®

Groupe SEB Deutschland GmbH • Markenbereich TEFAL  
Vertrieb durch: KRUPS GmbH • Herrrainweg 5 • 63067 Offenbach/Main  
Tel. 069 8504-0 • Fax 069 8504-530 • [www.tefal.de](http://www.tefal.de)

SEB Österreich Handels GmbH • campus 21 – Businesspark Wien Süd  
Liebermannstraße A02 702 • 2345 Brunn am Gebirge  
Tel. 01/86670 29900 • Fax 01/86670 29999 • [www.tefal.at](http://www.tefal.at)

W627

# Tefal®

## Gesund genießen bei vollem Geschmack

Innovative Kochgeräte im Trend der Zeit



VitaDelice  
VitaCuisine  
ActiFry  
VitaFruit



Prof. Hademar Bankhofer, Reinhard-Karl Üblacker, Institut für Sporternährung e.V.

## Die richtige Ernährung beginnt im Kopf.

Gesund ernähren möchte sich heute fast jeder. Doch kaum jemand weiß, dass hierfür die richtige Zubereitung ebenso wichtig ist wie die Verwendung hochwertiger Lebensmittel und frischer Zutaten.

Um dies zu ändern, hat TEFAL gemeinsam mit führenden Ernährungsexperten die Initiative „Gesund Genießen“ gegründet.



Prof. Hademar Bankhofer, Reinhard-Karl Üblacker, Institut für Sporternährung e.V.

Durch Information und Aufklärung beweist die Initiative, wie einfach und genussvoll gesunde Küche heute sein kann:

- durch aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft
- mit leckeren Rezepten aus der Vital-Küche
- mit neuartigen, speziell entwickelten Produkten

Als innovativer Kochgerätespezialist hat TEFAL die Forderungen der modernen Ernährungswissenschaft in seinen Produktneuheiten konsequent umgesetzt.

Das Ergebnis sind genau die richtigen Geräte für die Vital-Küche von heute – technisch raffiniert, bedienungsfreundlich und überaus vielseitig einsetzbar. Entdecken Sie mit dem neuen TEFAL Vita Sortiment den Königsweg: gesunde Ernährung – schnell und unkompliziert – bei vollem Genuss!

# VitaDelice



**NEU!**  
ab Juli

OV 9000

## Kombi-Ofen TEFAL VitaDelice\*

„3 Geräte in 1: schonendes Dampfgaren, konventionelles Backen und Braten – auch kombiniert mit Dampffunktion – wie die Profis!“

Kombinierte Zubereitungen aus traditionellem Erhitzen und Dampfgaren: für saftige und knusprige Fleischgerichte. Zum Kochen, Backen, Auftauen und Aufwärmen – ohne Austrocknen.

- 18 automatische Programme für eine bequeme und einfache Bedienung
- Umfangreiches Zubehör
- Selbstreinigung
- Komplett aus Edelstahl
- 1.850 Watt



\* in Österreich nicht erhältlich

# VitaCuisine



VS 4001

## Dampfgarer TEFAL VitaCuisine

„Die vitaminschonendste Art des Dampfgarens dank Vitamin+ Funktion – lecker und vielseitig wie nie!“

Für die schnelle Zubereitung (Vitamin+ Funktion) köstlicher und gesunder Mahlzeiten in einem Schritt – bei optimalem Erhalt der Vitamine, Geschmacks- und Vitalstoffe.

- Kein Vermischen von Garsäften und Aromen dank 2 separater Edelstahl-Dampfkörbe (je 2,5 l)
- Wendbare, antihafbeschichtete Garplatte – für Gerichte mit und ohne Sauce
- Automatische Warmhaltefunktion
- Timer mit Abschaltautomatik
- 2.000 Watt



„Man kann das beste, vitalstoffreiche Gemüse durch zu heißes, zu langes Kochen kaputt und wertlos machen. Genau das war der Grund für meine Begeisterung für die gesündeste Art, Gemüse zuzubereiten – das Dampfgaren. Und so ist in meiner Küche der VitaCuisine-Dampfgarer, den die TEFAL Forschung entwickelt hat, zu einem der wichtigsten Geräte für mich geworden.“

Prof. Hademar Bankhofer

# ActiFry



FZ 7000

## Fritteuse TEFAL ActiFry

„Genial: knusprige Pommes frites mit nur 1 Messlöffel Öl! Resultat: Pommes mit nur 3 % Fett!“

Zwei patentierte Technologien – pulsierender Heißluftstrom und eine Rührvorrichtung – garantieren eine gleichmäßige Bräunung bei 1 Messlöffel Öl. Die Ölsorte ist beliebig wählbar und kann im Sinne einer ausgewogenen Ernährung mit jeder Zubereitung variiert werden.

- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten – von Seafood bis Gemüse
- Sichere und einfache Bedienung
- Keine unangenehmen Gerüche
- Kein Öl-Management nötig
- Besonders einfache Reinigung
- 1.450 Watt



„Ich kann aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ehrlich verkünden: Man kann jetzt tatsächlich gesunde, köstliche Pommes auf den Tisch bringen, die bei niedriger Temperatur mit nur einem Messlöffel Pflanzenöl gegart werden und die nur 3 % Fett haben. Die TEFAL ActiFry ist eine faszinierende neue Möglichkeit, gesund zu genießen.“

Prof. Hademar Bankhofer

# VitaFruit



MJ 7011

**NEU!**  
ab Juli

## Marmeladenkocher TEFAL VitaFruit

„Wissen, was drin ist: Marmelade frisch und einfach selbst gemacht. Dank Vital-Programm auch mit geringem Zuckeranteil!“

Mit dem einzigartigen TEFAL Marmeladenkocher gelingt fruchtgesunder Genuss ganz von selbst. Bequeme und einfache Zubereitung von Marmelade, Gelee, Konfitüre und anderen Süßspeisen.

- 5 voreingestellte Programme
- Entsaftungsfunktion (z. B. für Gelees)
- Abschaltautomatik mit Akustiksignal
- Elektronisches Display
- Umfangreiches Zubehör
- 1.000 Watt

