

Almased®

Fasten mit Almased

Fühlen Sie sich leichter, gesünder, aktiver



Inhalt

- 3 Fasten ist gut**
Einfach abnehmen wie von selbst
- 6 Almased-Fasten**
Proteine für den Muskelerhalt
- 8 Fastenarten**
Welcher Fasten-Typ sind Sie?
- 10 Almased-Shakes**
Mit diesen Shakes fällt das Fasten leicht
- 12 Zur Ruhe kommen**
Entspannen Sie mal richtig
- 18 Und danach?**
Der sanfte Übergang nach dem Fasten
- 22 Almased-Produkte**
8-mal Almased-Qualität

Das originale
Almased-Produkt
für jeden Tag
nach bewährter
Rezeptur aus Soja,
Joghurt und Honig



Einfach abnehmen wie von selbst

Das Fasten zählt zu den ältesten Methoden des bewussten Verzichts

Eine Fastenkur schafft für immer mehr Menschen eine intensive Zeit der Besinnung. Durch diesen bewussten Nahrungsverzicht entstehen zudem bemerkenswerte Effekte: Eine geschärfte Wahrnehmung und das seelische Wohlbefinden lassen innere Ausgeglichenheit und tiefe Ruhe entstehen. Man fühlt sich leicht und energiegeladener. Fastende verlieren durch den Verzicht auf feste Nahrung nicht nur sichtbar Gewicht. Der Körper aktiviert dazu den verstärkten Abbau von körpereigenem Zellmüll.

Der Fasten-Stoffwechsel

Das Fasten bewirkt eine natürliche Stoffwechsel-Regulation. Der Körper wechselt in ein alternatives Programm, die Ketogenese. Eine Entwicklung, die schon vor Millionen von Jahren durch Zeiten mit begrenzter Nahrungsaufnahme entstand. Unser Gehirn und die roten Blutkörperchen sind auf Glukose – oder alternativ auf Ketonkörper – als Energiequelle angewiesen, da sie keine Fettsäuren verwerten können. Ketonkörper werden aus den Abbauprodukten der Fette

gebildet. Während des Fastens stellt der Körper vermehrt Ketonkörper her, die dann die entscheidende Energiequelle des Gehirns darstellen. Beim Fasten werden also verstärkt Fettdepots zur Deckung des Energiebedarfs herangezogen.

**Fasten gilt
als natürlicher
Jungbrunnen**



Fasten – aber richtig

Die Zutaten für eine klassische Fastenkur sind schnell genannt: Wasser, Wasser und Wasser – zur Abwechslung höchstens Tee oder eine ungesalzene Brühe. Nichts essen – trotzdem gut gelaunt, zufrieden, ausgeglichen sein: „Fasten-Euphorie“ nennt die Wissenschaft dieses Phänomen, wenn radikal auf feste Nahrung verzichtet wird. Doch alle gängigen Fastenkuren haben gravierende Nachteile: Der hungrige Körper zapft nicht nur seine Fettreserve an, um die fehlende Verbrennungsenergie zu gewinnen, sondern bedient sich aus dem leichter zu verwertenden Muskeleiweiß – und baut damit auch Muskeln statt Fett ab. Außerdem fehlen bei längerem Fasten meist viele Mineralstoffe. Das modifizierte Flüssigkeitsfasten mit Almased-Shakes ist hingegen der ideale erste Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Keine Sorge: Mit Almased fasten Sie richtig, dank einer guten Nährstoffzufuhr und wertvollen Mehrkomponenten-Proteinen für den Muskelerhalt.

Proteine für den Muskelerhalt

Wer länger fastet, baut deutlich Muskulatur ab

Wir wissen heute, dass die Muskeln für einen aktiven Stoffwechsel wichtig sind. Almased liefert wertvolle Mehrkomponenten-Proteine mit hoher Bioverfügbarkeit, die Ihre Muskelmasse stabil halten. Zudem werden über einen speziell ausgesuchten Honig auch wertvolle Kohlenhydrate als Energielieferanten angeboten. Der flüssige Honig liefert viele natürliche Enzyme. Ein besonderer Herstellungsprozess stellt sicher, dass die empfindlichen Honigenzyme lebendig bleiben.

Der Almased-Effekt

So können die Bestandteile der einzelnen Rohstoffe den Nutzen der anderen verstärken, indem sich neue biologisch aktive Stoffe bilden. Neben diesen Makronährstoffen gibt es in Almased noch eine Fülle an nachgewiesenen Mikronährstoffen, die für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind. Biologisch aktive Peptide und sekundäre Pflanzenstoffe schaffen ideale Voraussetzungen für eine Gewichtsreduktion.



Der ideale Fastenbegleiter

Wir wissen heute eine Menge über die Wirkung und Wirkweise von Almased. Seit über 15 Jahren engagiert sich Almased in der wissenschaftlichen Forschung. Die positive Wirkung wurde in zahlreichen Studien von unabhängigen Instituten belegt. Das einzigartige Herstellungsverfahren und die Rezeptur, welche von einem Heilpraktiker vor über 30 Jahren als „Stoffwechsel-Booster“ erfunden wurde, sowie die qualitativ hochwertigen Rohstoffe sorgen für eine besonders hohe Bioverfügbarkeit.

5 Gründe für das Flüssigkeitsfasten mit Almased

1. Wertvolle Mehrkomponenten-Proteine erhalten die Muskulatur beim Fasten.
2. Enzymreicher Honig liefert wertvolle Enzyme und Aminosäuren und ausreichend Kohlenhydrate.
3. Ein Shake versorgt Sie im Handumdrehen mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.
4. Die einfache Zubereitung des Shakes gibt Ihnen mehr Zeit für bspw. Yoga- und Entspannungsübungen.
5. Sie genießen alle Vorteile einer Fastenkur und müssen keinen Nährstoffmangel befürchten.

Welcher Fasten-Typ sind Sie?

Hier erfahren Sie
mehr. Scannen
Sie einfach den
QR Code!



Das Intervall-Fasten ist sehr gut mit dem Almased-Prinzip kombinierbar

Klassisches Almased-Fasten

Trinkfasten mit Almased sichert eine optimale Nährstoffversorgung. Das modifizierte Flüssigkeitsfasten mit Almased ist eine gute Alternative zu herkömmlichen Fastenarten und versorgt Sie dabei mit dem hochwertigen Mehrkomponenten-Proteinen sowie wichtigen Nährstoffen. Dadurch werden die körpereigenen Reserven nicht angegriffen und die Muskulatur, die sonst oft in Mitleidenschaft gerät, bleibt erhalten. Um langfristig den Einstieg in eine gesündere Lebensweise zu schaffen, ersetzen Sie zu

Beginn alle 3 Mahlzeiten am Tag (im Abstand von 4-6 Stunden) für einen Zeitraum von maximal 14 Tagen durch einen Almased-Shake. Wichtig ist, dass Sie während des Fastens viel trinken. Gut geeignet sind mineralstoffreiches Wasser, ungesüßter Tee oder auch eine selbst gekochte Gemüsebrühe. Danach erfolgt ein sanfter Übergang von der flüssigen Fastennahrung zu einer normalen ausgewogenen Ernährung.

Intervall-Fasten 16:8

Beim Intervall- oder auch intermittierenden Fasten nach dem

16:8 Prinzip beschränkt sich die Zeit der Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden. Die restlichen 16 Stunden des Tages wird gefastet. Idealerweise bindet man die Nachtruhe in die Fastenperiode mit ein. Wasser, Gemüsebrühe, ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee können weiterhin getrunken werden. Das 16:8 Fasten kann ideal mit unseren Almased-Programmen kombiniert werden. Um im 16:8 Rhythmus zu bleiben, empfehlen wir die Shakes bzw. Mahlzeiten, je nach Plan und Phase, nach Möglichkeit in einem Abstand von jeweils ca. 4 Stunden aufzunehmen.

Intervall-Fasten 5:2

Beim 5:2 Fasten behält man 5 Tagen die Woche seine gewohnte ausgewogene Ernährung bei und

fastet an den restlichen beiden Tagen. Diese Form des Intervall-Fastens lässt sich hervorragend mit Almased kombinieren. An den beiden Fastentagen versorgen Sie 3 Almased-Shakes mit allen wichtigen Nährstoffen. An den Essens-Tagen können Sie zwischen zwei Methoden wählen: Wenn Sie sich an diesen 5 Tagen kalorienreduziert (1200-1500 kcal) ernähren, empfehlen wir Ihnen das Intervall-Fasten als Kur zu sehen und nicht länger als 14 Tage durchzuführen. Ernähren Sie sich an den 5 Tagen Ihrem normalen Kalorienbedarf entsprechend (also nicht reduziert), dann können Sie diese Form des Intervall-Fastens auch länger durchführen. Dieses Modell ist ideal für Fasten-Anfänger und lässt sich gut in den Alltag einbinden.

Mit diesen Shakes fällt das Fasten leicht



Frischer & gesunder Gurken Shake

Zutaten: 150 g Salatgurke (Bio), 50 g Hüttenkäse, 100 ml Wasser, 50 g Almased, 2 TL Rapsöl, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Gartenkresse, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel (gemahlen), Cayennepfeffer, 4-5 Eiswürfel

Zubereitung: Die Gurke waschen, in Stücke schneiden und im Mixer mit dem Hüttenkäse fein pürieren. Das Wasser, Almased, Rapsöl und Zitronensaft zugeben und alles gut vermischen. Zum Schluss die Kräuter nur kurz untermixen, alles mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.

Nährwerte pro Portion ca.: 302 kcal, 19 g KH, 9 g F, 34 g E, 1,6 BE
Vorbereitungszeit: ca. 5 Minuten

Ob mit Gurke, Minze oder Kardamom, diese Almased Kreationen schmecken nicht nur lecker, sondern liefern auch die ideale Basis für Ihre Fastenzeit.

Orientalische Minze

Zutaten: 3 Zweige Marokkanische Minze (oder andere Pfefferminze), 100 ml Mandeldrink (ungesüßt), 50 g Almased, 1 Prise Kardamom (gemahlen), 2 TL Rapsöl, 4-5 Eiswürfel

Zubereitung: Von der Minze ein paar Blättchen abzupfen und in ein Glas füllen. Den Rest mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 3-5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Den Tee anschließend im Shaker mit dem Mandeldrink, Almased, Kardamom und Rapsöl gut vermischen. Noch ein paar Eiswürfel zur Minze in das Glas geben, das Getränk darüber gießen und servieren.



Nährwerte pro Portion ca.: 233 kcal, 15 g KH, 8 g F, 27 g E, 1,3 BE
Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Entspannen Sie mal richtig

Wie Sie in ein paar Schritten schnell und einfach entspannen

Eine Fastenkur ist nicht nur charakterisiert durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung. Sie bringt Körper und Seele in Einklang und lässt ganz nebenbei die Pfunde purzeln. Zudem ist das Almased-Fasten der ideale erste Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Zu dieser Atempause vom Alltag gehören innere Ruhe und Gelassenheit. Am besten durch Entspannungs- und Atemübungen, denn wer entspannt, fühlt sich gelassen, innerlich ruhig und ausgeglichen.

Körper und Geist in Einklang bringen

Mit der Verbindung von Fasten und Yoga können Sie die innere Regeneration des Körpers unterstützen und stärken Ihr Wohlbefinden. Lernen Sie einfache Yoga Übungen kennen, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Es lohnt sich, das mal auszuprobieren!

Fastenzeit ist Teezeit: Almased Vital-Tee

Entspannen mit der Kraft der Natur: Ein würzig-kräftiger Tee mit ausgewählten, wohlschmeckenden Kräutern. Genießen und entspannen Sie mit dieser besonderen Kräutermischung des Firmengründers und passionierten Heilpraktikers Hubertus Trouillé. Ein aromatischer, harmonisierender Tee für jede Tageszeit, der Körper und Seele verwöhnt.

Ihr idealer Begleiter zum Fasten:

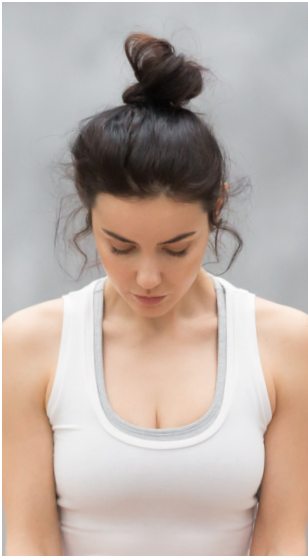
- Wohlfühlmomente durch natürliche Zutaten
- Mit vielen basischen Kräutern
- Ergänzt perfekt die Flüssigkeitszufuhr



Inhaltsstoffe: Holunder 30%, Weißdorn 20%, Sellerie 10%, Majoran 20%, Waldmeister 20%

Kurze Entspannung im Büro

Setzen Sie sich auf den Rand eines Stuhls. Ihr Rücken ist gerade, die Füße stehen fest auf dem Boden. Ihre Beine sind weit gegrätscht. Ihre Arme hängen locker seitlich am Körper. Beginnen Sie nun langsam, Ihren Kopf nach vorne sinken zu lassen und rollen Sie Wirbel für Wirbel Ihren Oberkörper nach unten, bis Ihr Kopf zwischen Ihren Knien hängt. Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein und aus. Bleiben Sie so lange in dieser Haltung, wie es Ihnen guttut. Richten Sie sich dann langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.



**Stress abbauen,
Ruhe und
Entspannung
finden**

**Atem- und
Entspannungs-
übungen für
zwischendurch**

Kurze Entspannung für unterwegs

Wenn Sie unter Zeitdruck stehen und im Stau stecken, auf einen Termin warten oder Ähnliches, reagiert der Körper meist mit einer sehr großen Anspannung. Vielleicht verspüren Sie jetzt den Impuls, Ihren Stress mit Essen zu kompensieren! Versuchen Sie, ganz ruhig zu bleiben, indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren. Atmen Sie tief bis in den Bauch hinab ein und langsam wieder aus. Sprechen Sie folgende Affirmation („Bejahung“): „Ich bin zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“ Wiederholen Sie diese Affirmation so lange, bis Sie das Gefühl bekommen, dass Sie wieder ruhig und im Gleichgewicht sind.



Eine besonders entspannende Yogaübung, die nicht nur Stress abbaut, sondern auch den Magen und die Verdauungsorgane beruhigt und den Unterbauch lockert



Einfache
Yogaübungen
für Anfänger

Die Haltung des Kindes

Legen Sie, vom Fersensitz (siehe oben) ausgehend, per Vorwärtsbeuge Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. In dieser Stellung sinken die Schultern tief nach unten und sind entspannt. Die großen Zehen berühren sich und die Knie sind hüftbreit auseinander. Die Arme bzw. Hände sind entweder vor oder neben dem Körper abgelegt. Wenn Sie die Stirn auf den Boden ablegen, erhöhen Sie die entspannende Wirkung. Halten Sie die Augen nun geschlossen und bleiben Sie für mindestens 30 Sekunden in dieser Stellung liegen. Tipp: Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie bei der Stellung des Kindes auch ein Kissen oder eine gefaltete Decke zwischen Waden und Oberschenkel legen (wenn es Ihnen nicht gelingt den Po entspannt Richtung Fersen abzulegen).

Das Krokodil

Legen Sie sich auf den Rücken. Drücken Sie den unteren Rücken in den Boden. Stellen Sie beide Beine auf. Die Füße und die Knie stehen nebeneinander und sind geschlossen. Strecken Sie Ihre Arme waagrecht zur Seite. Sie sind in der Verlängerung der Schultern und bilden eine Linie. Die Handflächen sind nach unten gerichtet. Legen Sie nun beide Knie zur rechten Seite ab und drehen Ihren Kopf zur linken Seite. Versuchen Sie, beide Schultern am Boden zu lassen. Bleiben Sie 2 bis 3 Atemzüge in dieser Haltung, kommen Sie dann zur Mitte zurück. Legen Sie dann die Beine zur linken Seite ab und den Kopf zur rechten Seite. In dieser Stellung ebenfalls 2 bis 3 Atemzüge bleiben, danach zur Mitte zurückkommen. Lassen Sie Ihre Beine lang nach vorne rutschen, die Arme liegen nun neben dem Körper – und entspannen Sie kurz.

Wenn Sie Ihre Beine nicht seitlich ablegen können, legen Sie eine dicke Decke oder ein Kissen an die Seite. Versuchen Sie, mit Ihren Beinen bis zu dieser Decke zu kommen



Der sanfte Übergang nach dem Fasten



Skyr mit Almased, Beeren, Chiasamen und Ahornsirup

Zutaten (für 4 Personen):
200 g Heidelbeeren, 200 g Himbeeren, 600 g Skyr, 80 g Almased, 2 TL Walnussöl, 4 EL Chiasamen, 4 TL Ahornsirup

Zubereitung: Die Beeren verlesen, etwa 1 Handvoll zum Garnieren aufbewahren, den Rest fein pürieren. Skyr, Almased, Öl und Chiasamen unter das Beerenpüree rühren und auf Schälchen verteilen. Die übrigen Beeren darüber verteilen und mit dem Ahornsirup beträufelt servieren.

Nährwerte pro Portion ca.: 302 kcal, 22 g KH, 8 g F, 31 g E, 5 g BS, 1,8 BE
Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Bunter Gemüseauflauf mit Kabeljau

Zutaten (für 4 Personen):
800 g Kabeljau, 2 Knoblauchzehen, 2 Msp. Chiliflocken, 2 EL Rapsöl, 400 g Brokkoli-Röschen, 400 g tiefgefrorene Erbsen, 400 g Karotten, 1 Zwiebel (80 g), 2 EL Rapsöl, 2 EL Vollkornmehl, 200 ml Gemüsebrühe, 200 ml Milch (1,5% Fett), 2 EL Creme legere, je 2 Msp. Curry und Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz, 1/2 Bund Schnittlauch, 8 Stiele Blattpetersilie

Zubereitung: Den Kabeljau kalt abbrausen, trocken tupfen und in ca. 2-cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in das Öl pressen. Die Chiliflocken zugeben. Den Kabeljau damit marinieren und beiseitestellen. Karotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Brokkoli-Röschen und den Erbsen in eine Auflaufform

geben. Den Fisch darauf verteilen. Den Backofen auf 190°C (Umluft 170°C) vorheizen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Rapsöl anbraten, mit dem Mehl bestäuben, dies einrühren und mit der Brühe unter ständigem Rühren, aufgießen. Die Milch zugeben, alles kurz köcheln lassen. Die Creme legere und die Gewürze unterrühren. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden und in die Sauce geben. Die Sauce über die Gemüse-Fisch-Mischung geben. Im Backofen ca. 30 Minuten garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Den Auflauf in der Form servieren, die Petersilie darüberstreuen.

Nährwerte pro Portion ca.: 469 kcal
30g KH, 13g F, 51g E, 13g BS, 2,5 BE
Vorbereitungszeit: ca. 45 Minuten





Minestrone mit Fleischklößchen

Zutaten (für 4 Personen): 240 g Karotte, 500 g Bleichsellerie, 200 g Petersilienwurzel, 200 g Topinambur, 200 g Hokkaidokürbis, 200 g Kartoffel, 240 g Tomaten, 4 EL Rapsöl, 700 ml Gemüsebrühe, Muskat, Pfeffer, Salz, 3 EL Kräuter, ½ Liter Gemüsebrühe, 300 g Putenbrust, 3 EL kaltes Wasser, Pfeffer, Salz, ½ Bund Schnittlauch, 2 EL Basilikum und Thymian

Zubereitung: Die Putenbrust während den Vorbereitungen in einem Gefrierbeutel ins Gefrierfach des Kühlschranks legen. Für die Suppe das Gemüse waschen und putzen. Karotten, Petersilienwurzel und Topinambur schälen und mit dem ungeschälten, geputzten Kürbis in gleich große Würfel schneiden. Bleichsellerie in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten oben kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, schälen, achtern und die Kerne entfernen. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, das

Gemüse darin rundherum andünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen lassen. Die Gewürze zugeben, den Deckel schließen und ca. 5–8 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die frischen Kräuter der Saison waschen, trocken tupfen, hacken und für die Garnitur beiseitestellen. Für die Herstellung der Klößchen die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Anschließend die Kochplatte ausschalten. Die Putenbrust aus dem Gefrierfach entnehmen, mit einem Pürierstab zusammen mit den 1 ½ Esslöffeln Wasser pürieren. Die Kräuter waschen und ein wenig trocken schütteln, sehr fein hacken und zu der Putenfarce geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit einem Teelöffel Klößchen abstechen, in die Gemüsebrühe geben und 4 Minuten gar ziehen lassen. Die Minestrone in 2 Teller portionieren, die Fleischklößchen einsetzen, mit den Saisonkräutern bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion ca.: 328 kcal, 25 g KH, 10 g F, 26 g E, 16 g BS, 2,1 BE
Vorbereitungszeit: ca. 35 Minuten

Marokkanischer Gemüseeintopf

Zutaten (für 4 Personen): 4 EL Rapsöl, 4 cm Ingwer, 4 Knoblauchzehen, 4 Kardamomkapseln, 2 Msp. Kurkuma, ½ TL Curry, 1 Prise Zimt, 2 Msp. Kreuzkümmel (gemahlen), 2 Msp. Koriander (gemahlen), 2 Msp. Cayennepfeffer, 2 Prisen Salz, 2 EL Zitronensaft, 200 ml Gemüsebrühe, 400 g Hokkaidokürbis, 400 g Karotten, 400 g Kohlrabi, 600 g Topinambur, 250 g Lauchstange, 2 TL Rosinen, ½ Bund glatter Petersilie, ½ Bund frischer Koriander

Zubereitung: Zunächst ein „Aromaöl“ herstellen. Dafür das Öl in einen kleinen Topf oder Pfanne geben und leicht erwärmen. Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer in das Öl raspeln, Knoblauch in das Öl pressen. Die Kardamomkapseln in das Öl legen und leicht andrücken. Alle weiteren Gewürze in das Öl einrühren. Das Aromaöl erhitzen.

Mit dem Zitronensaft und der Gemüsebrühe angießen und noch etwas ziehen lassen. Backofen auf 200°C (Umluft 180 °C) vorheizen. Kürbis, Gemüse, Topinambur, waschen und putzen. Karotten, Kohlrabi und Topinambur schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch halbieren und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Alles miteinander vermischen und in eine Tajine oder einen Römertopf geben. Die Rosinen in das Aromaöl einrühren und dies über die Auflaufform gießen, den Deckel schließen und für ca. 30 Minuten im Backofen garen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und vor dem Servieren über das Gemüse streuen. Dazu passt ein Kräuterquark, Schafs- oder Ziegenkäse.

Nährwerte pro Portion ca.: 296 kcal, 28 g KH, 10 g F, 10 g E, 27 g BS, 2,3 BE
Vorbereitungszeit: ca. 50 Minuten



Almased-Produkte



Almased Original

Unser bewährtes Original aus Soja, Joghurt und Honig. Das originale Almased-Produkt für jeden Tag nach bewährter Rezeptur aus Soja, Joghurt und Honig.



Almased 10er-Pack

Das Original im praktischen Portionsbeutel für unterwegs. Die praktischen Almased-Portionsbeutel passen in jede Handtasche, Rucksack oder Koffer.



Almased Lactosefrei

Unbeschwerter Genuss bei Laktoseintoleranz. Das Almased-Produkt für alle, die lieber auf Laktose verzichten wollen.



Almased Mandel-Vanille

Der Liebling unserer Community mit Mandel-Vanille-Geschmack. Das Almased-Produkt für ein besonderes Geschmackserlebnis.



Almased Shaker XL

Perfekt gemixt für den schnellen Genuss. Mit dem Almased-Shaker XL sind unsere Shakes perfekt gemixt, bequem zu transportieren und leicht zu reinigen.



Almased Vital-Tee

Unser wohlschmeckender Kräutertee als ideale Ergänzung. Der Almased Vital-Tee zaubert entspannte Momente mit der Kraft der Natur.



Almased Tag & Nacht Creme

Unkomplizierte Hautpflege für jeden Tag. Die Almased Tag & Nacht Creme pflegt unkompliziert und verleiht Ihnen eine natürliche Ausstrahlung.



Almased Antifaltin-Öl

Unser natürliches Öl verwöhnt die Haut mit einer Mischung fernöstlicher Öle und pflegt sie intensiv.

Almased Wellness GmbH

Leopoldstraße 180
80804 München

E-Mail:

info@almased.de

Kostenfreie Beratungs-Hotline:

0800 366 62 50

www.almased.de