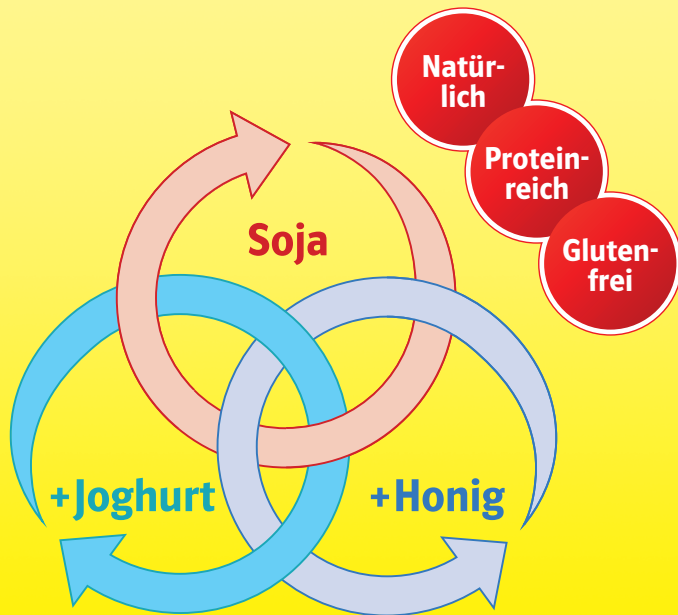


# Almased®

...einfach weil es funktioniert



Mehr als 30 Jahre Erfahrung und Forschung mit Almased bestätigen seine unvergleichliche Effektivität.

Almased enthält aktive Honigenzyme.

Mahlzeiteratz für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

Für Vegetarier geeignet

Für Diabetiker  
40 g Almased = 1 BE

Glykämischer Index = 27



Inhalt: 500 g  
= 10 Portionen

Mindestens haltbar bis:  
siehe Bodenaufdruck

Kühl und trocken lagern  
Füllhöhe technisch bedingt

Almased Wellness GmbH  
Leopoldstraße 180  
80804 München  
Kostenfreie Beratungs-  
Hotline: 0800 366 62 50

www.almased.de

## Das Almased-Phänomen:

Das einzigartige Almased-eigene Herstellungsverfahren garantiert eine optimale Fermentation der hochwertigen Rohstoffe. Einige davon werden speziell für Almased hergestellt. Es kommt zu einer Almased spezifischen hohen biologischen Wertigkeit und Verfügbarkeit. Almased enthält weder Süßungsmittel, Aromen, Füllstoffe noch Konservierungsstoffe. Die Ergebnisse der mit Almased durchgeführten Studien sind nicht auf andere Produkte übertragbar.

## Zubereitung des Shakes

- 200 ml Wasser in ein Gefäß geben.
- 2 Teelöffel Pflanzenöl reich an Omega-3-Fettsäuren hinzufügen (z. B. Rapsöl).
- 50 g Almased-Pulver (ca. 5 gehäufte Esslöffel) dazugeben, gut rühren oder schütteln.

## Zur Gewichtsabnahme

Wer abnehmen will, ersetzt zwei der drei täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch Almased. Almased erfüllt nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung seinen angestrebten Zweck. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Auf eine ausreichende tägliche Flüssigkeitsaufnahme ist zu achten. Bitte beachten Sie die Zubereitungsempfehlung, da Almased kein vollständiges Lebensmittel ist. Almased ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine aktive und gesunde Lebensweise, aber ein wichtiger Teil davon.

- ✓ **Energie-Stoffwechsel:** Vitamin C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Thiamin (B<sub>1</sub>) tragen zu einem normalen Energie-Stoffwechsel bei.
- ✓ **Muskel:** Proteine tragen zur Erhaltung und zu einer Zunahme an Muskelmasse bei und Calcium und Kalium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.
- ✓ **Verringerung von Müdigkeit:** Magnesium, Folsäure, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Niacin und Pantothensäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- ✓ **Kognitive Funktion:** Zink und Eisen tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

## Was Sie noch wissen sollten

Auch außerhalb der Diät können Sie täglich 2-5 gehäufte Esslöffel Almased in Flüssigkeit, laktosefreien Joghurt oder Müsli zusätzlich in die Nahrung integrieren. Sportler, die intensiv trainieren, können Almased neben der täglichen Nahrung zu sich nehmen.

## Das ist Almased Lactosefrei

Durchschnittliche Gehalte des verzehrfertigen Produkts

	pro Portion / Shake mit 50 g Pulver + 200 ml Wasser + 2 TL (6 g) Rapsöl		pro 100 g Almased-Pulver	
		% NRV**		% NRV**
Brennwert (kJ)	959		1475	
Brennwert (kcal)	228		347	
Fett	6,9 g		1,8 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g		0,5 g	
Kohlenhydrate	14,6 g		29,1 g	
davon Zucker	14,6 g		29,1 g	
Eiweiß	26,1 g		52,2 g	
Salz	0,69 g		1,38 g	
Vitamin A	266 µg	33	467 µg	58
Vitamin D <sub>3</sub>	1,6 µg	32	3,16 µg	63
Vitamin E	4 mg	33	5,3 mg	44
Vitamin K	24,9 µg	33	31,7 µg	42
Vitamin C	26,5 mg	33	53,1 mg	66
Vitamin B <sub>1</sub>	0,4 mg	34	0,7 mg	66
Vitamin B <sub>2</sub>	0,5 mg	38	1,1 mg	76
Niacin	6,0 mg	37	11,9 mg	75
Vitamin B <sub>6</sub>	0,5 mg	36	1,0 mg	71
Folsäure	79 µg	39	157 µg	79
Vitamin B <sub>12</sub>	0,8 µg	34	1,7 µg	67
Biotin	20 µg	40	40 µg	80
Pantothensäure	2,1 mg	35	4,1 mg	68
Kalium	519 mg	26	1039 mg	52
Calcium	242 mg	30	484 mg	61
Phosphor	277 mg	40	555 mg	79
Magnesium	118 mg	31	237 mg	63
Eisen	5,4 mg	39	10,8 mg	77
Zink	3,3 mg	33	6,6 mg	66
Kupfer	0,4 mg	40	0,7 mg	70
Mangan	0,7 mg	35	1,4 mg	70
Selen	19 µg	35	38 µg	68
Iod	50 µg	33	100 µg	66

Durchschnittlicher Gehalt an Aminosäuren in 100 g Protein

L-Tyrosin	3,7 g
L-Methionin	1,5 g
L-Cystin/Cystein	1,1 g
L-Lysin	6,3 g
L-Threonin	3,7 g
L-Tryptophan	1,4 g
L-Leucin	8,4 g
L-Isoleucin	5,2 g
L-Valin	5,3 g
L-Histidin	2,6 g
L-Arginin	6,8 g
L-Phenylalanin	5,1 g
L-Asparaginsäure + Asparagin	10,9 g
L-Serin	4,9 g
L-Glutaminsäure + Glutamin	19,1 g
L-Prolin	6,0 g
L-Glycin	3,8 g
L-Alanin	4,2 g

\* < 0,1 g Laktose / 100 g

\*\* Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) 1169/2011

**Zutaten:** Sojaweiß 50 % (enthält Sojalecithine), Bienenhonig 25 %, davon 100 U/kg Honigenzyme, laktosefreies **Magermilch-Joghurtpulver\*** 22 % (**Magermilchjoghurt**, Lactase), Kaliumchlorid, Calciumcitrat, Magnesiumcarbonat, Magnesiumoxid, Kieselsäure, Vitamin C, Eisenfumarat, Farbstoff Riboflavine, Niacin, Vitamin E, Zinkoxid, Mangansulfat, Calcium-D-Pantothenat, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin D<sub>3</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin A, Folsäure, Kaliumiodid, Vitamin K, Natriumselenit, Biotin, Vitamin B<sub>12</sub>

**Wichtig:** Bei Langzeitanwendung ärztliche Beratung empfohlen.

**Allergiker sollten erst ärztlichen Rat einholen.**

L102306

Lactosefrei\*

Lactosefrei\*

Lactosefrei\*