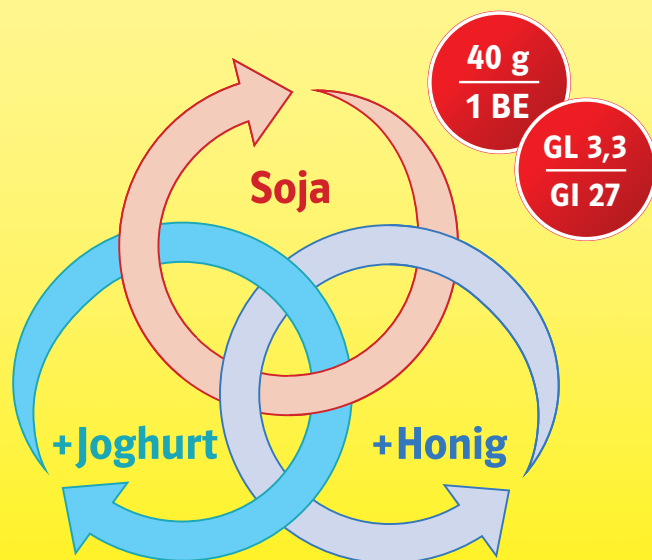


# Almased<sup>®</sup>

## TYP 2

Lebensmittel für besondere  
medizinische Zwecke



Ergänzende bilanzierte Diät

Zum Diätmanagement  
bei übergewichtigen  
Personen mit einem  
BMI >27, die an  
Diabetes Typ 2 leiden,  
zur Senkung des  
Blutzuckerspiegels und  
des HbA1c-Werts

Mit Unterstützung  
führender Diabetologen  
entwickelt und getestet



PZN 16777920

Inhalt: 500 g

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

Ergänzende bilanzierte Diät

Almased  
TYP 2

Lebensmittel für besondere  
medizinische Zwecke  
(Ergänzende bilanzierte Diät)

### Anwendung

In der 1. Woche werden drei Shakes  
täglich verzehrt und außerdem  
750 ml Gemüsesaft.



In der 2. bis 4. Woche wird der  
Shake zweimal täglich verzehrt.  
Daneben darf ein Mittagessen,  
das 150 g bis 200 g Fisch  
oder Fleisch enthält, 500 g  
Gemüse und nicht mehr als  
50 g Kohlenhydrate am besten  
aus Vollkornbrot oder braunem  
Reis, verzehrt werden.



In den Wochen 5 bis 12 wird  
lediglich das Abendessen durch  
einen Shake ersetzt, wobei die o.g.  
Ernährungsempfehlungen für die  
übrigen Mahlzeiten beibehalten  
werden. Außerdem können Wasser,  
ungesüßter Tee und ungesüßter  
Kaffee ohne Milch daneben  
getrunken werden. Andere Speisen  
sollten nicht verzehrt werden.



### Zubereitung

Bei der Zubereitung beachten Sie  
bitte die folgenden Hinweise:

- 200 bis 300 ml Wasser  
in ein Gefäß geben.
- 15 g Pflanzenöl (ca. 2  
Esslöffel) reich an Omega-3-  
Fettsäuren hinzufügen  
(z. B. Rapsöl).
- Almased-Pulver (siehe  
Dosierungstabelle)  
dazugeben, gut rühren  
oder schütteln.

Körperlänge	Portionsmenge
ab 150 cm	5 gehäufte EL (50 g)
ab 160 cm	6 gehäufte EL (60 g)
ab 170 cm	7 gehäufte EL (70 g)
ab 180 cm	8 gehäufte EL (80 g)
ab 190 cm	9 gehäufte EL (90 g)
ab 200 cm	10 gehäufte EL (100 g)

### Wichtige Hinweise

Das Produkt darf nur unter ärztlicher  
Aufsicht verwendet werden.  
Dieses Produkt ist nicht als einzige  
Nahrungsquelle geeignet.

**BE = Broteinheit**  
**GL = Glykämische Last**  
**GI = Glykämischer Index**

### Durchschnittliche Nährwerte in 100 g Pulver

Brennwert	1.507 kJ / 360 kcal
Fett	2,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,8 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	30,6 g
davon Zucker	30,54 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß	53,4 g
(Sojaweiweiß, Magermilch-Joghurtpulver)	
Salz	1,7 g
davon Natrium	680 mg

Vitamine und Mineralstoffe	
Vitamin A	508 µg
Vitamin D	3,2 µg
Vitamin E	7,8 mg
Vitamin C	30,4 mg
Thiamin	0,8 mg
Riboflavin	1,6 mg
Niacin	12,2 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	1,0 mg
Folsäure	212 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	1,4 µg
Biotin	24 µg
Pantothensäure	2,6 mg
Natrium	0,68 g
Kalium	1.008 mg
Calcium	434 mg
Phosphor	628 mg
Magnesium	90 mg
Eisen	9,8 mg
Zink	6,2 mg
Kupfer	0,72 mg
Mangan	0,66 mg
Selen	36 µg
Iod	86 µg

**Zutaten: Sojaweiweiß 50 %** (enthält **Sojalecithine**),  
Bienenhonig 25 %, **Magermilch-Joghurtpulver**  
23 %, Kaliumchlorid, Magnesiumcitrat,  
Kieselsäure, Calciumcitrat, Vitamin C, Niacin,  
Farbstoff Riboflavine, Vitamin E, Zinkoxid,  
Eisenfumarat, Mangansulfat, Calcium-D-  
Pantothanat, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>1</sub>,  
Vitamin A, Folsäure, Kaliumiodid, Natriumselenit,  
Biotin, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub>

Ergänzende bilanzierte Diät