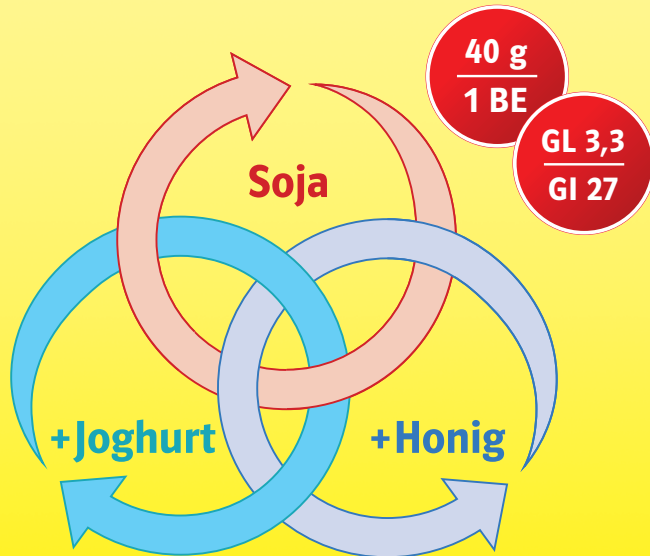


Almased[®]

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
Eichenstraße 11 a
85445 Oberding
Kostenfreie Beratungs-
Hotline: 0800-24 667 526

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 250 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:

- 1 200 bis 300 ml Wasser in ein Gefäß geben.
- 2 15 g Pflanzenöl (ca. 2 Esslöffel) reich an Omega-3-Fettsäuren hinzufügen (z. B. Rapsöl).
- 3 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, davon	2,0 g
gesättigte Fettsäuren	1,0 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,8 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate, davon	30,6 g
Zucker	30,54 g
Ballaststoffe	0,4 g
Eiweiß (Sojaweiweiß,	53,4 g
Magermilch-Joghurtpulver)	
Salz, davon	1,7 g
Natrium	0,68 g

Vitaminen 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 B6	1,0 mg
Folsäure	212 µg
Vitamin B12	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 %, Bienenhonig 25 %, Magermilch-Joghurtpulver 23 %, Kaliumchlorid, Magnesiumcitrat, Kieselsäure, Calciumcitrat, Vitamin C, Niacin, Farbstoff Riboflavin (Vitamin B2), Vitamin E, Zinkoxid, Eisenfumarat, Mangansulfat, Calcium-D-Pantothemat, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin A, Folsäure, Kaliumiodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B12

Ergänzende bilanzierte Diät