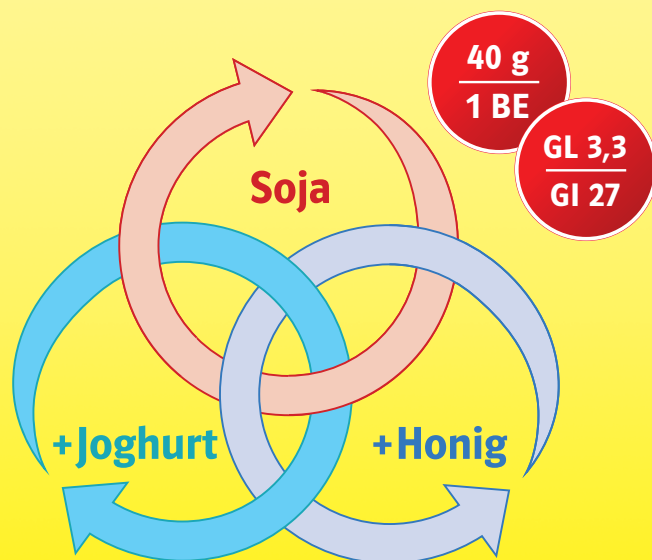


Almased[®]

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 366 62 50

www.almased.de

Ergänzende bilanzierte Diät



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 ₆	1,0 mg
Folsäure	212 µg
Vitamin B ₁₂	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 B₂, Vitamin B₆, Vitamin B₁, Vitamin A, Folsäure, Kaliumiodid, Natriumselenit, Biotin, Vitamin D, Vitamin B₁₂

Ergänzende bilanzierte Diät