

Dr. Samir Charrak
GESCHÄFTSFÜHRER
PRODUKTENTWICKLER
PRODUKTIONSLEITER
MASCHINENLEITER

Dr. Monika Charrak
PRODUKTENTWICKLERIN
ARBEITSGEMEINDELEITERIN
CHOCOLATE
MUFFINQUEEN

Das Dr. Almond-Team: Zwei promovierte Chemiker auf Abwegen
Gutes Essen war schon immer unsere Leidenschaft, Backen, Kochen, Grillen – unser liebtes Hobby.
Doch nachdem wir die bewegungsreiche Laborarbeit während Studium und Promotion gegen Büroarbeitsplätze in der Industrie gesucht hatten, sammelten sich so einige überflüssige Pläne an. Eine Ernährungsumstellung musste her! So speckten wir mit einer low-carb & glutenfreien Ernährung innerhalb von nur 6 Monaten gemeinsam über 20 Kilo ab und fühlten uns körperlich und mental unwohl. Wir führten uns so phantastisch, dass wir diese Art der Ernährung dauerhaft beibehalten wollten.
Einziges Knackpunkt: uns fehlte einfach das Brot, Etwas Brot aus dem Discounter mit erhöhtem Glutenanteil waren da keine Option, glutenfreie Brote waren richtige Stärkebomben und andere Produkte gab es leider nicht. **Die Kombination, low-carb UND glutenfrei, war nirgends zu finden.**
Also hieß es selber backen! So gingen wir mit hartnäckiger Forscherdrang in der heimischen Küche ans Werk. Über 1 Jahr und über 500 Versuche hat es gedauert, bis wir ein Brot entwickelt hatten, das tatsächlich nach Brot schmeckt und in der Konsistenz vergleichbar war.
Zuerst nur für den Eigenbedarf zusammen gemischt und gebacken, kam schließlich die Idee auf, nebenberuflich ein Start-up zu gründen und das Brot als Backmischung zu verkaufen – das war die Geburtsstunde von Dr. Almond®. 2014 fingen wir in einem 20 qm Kellerraum mit der Produktion an – mit einem kleinen Lebensmittelgeschäft und einem Fulltrichter zur handischen Abfüllung in Beutel.
Aus dem Nebenberuf wurde mit rasant steigender Nachfrage schnell ein Hauptberuf. Die Chemikerhüte wurden an den Nagel gehängt und wir zogen in eine größere Produktionsstätte in Bobenheim-Rothenheim um. Doch auch diese wurde nach wenigen Jahren wieder zu klein, so dass wir schließlich unseren bisher größten Schritt gewagt haben: den Neuaufbau einer Produktionsstätte im westfälischen Ramstein.
Mittlerweile ist unser Sortiment auf über 20 Brotsorten und insgesamt über 70 Mischungen gestiegen. Unter anderem für Kuchen, Kekse, Nudeln, Pizza, Pudding, Desserts und vieles mehr. Mit unseren neuen Marken Nuketö® und Choketo® haben wir für euch außerdem leckere Schokoladensauce und Schokolade kreiert.
Von der Rezeptur bis zur Auswahl der besten Rohstoffe – für uns gibt es keine Kompromisse!
Sämtliche Produkte sind von uns eigenhändig entwickelt worden und werden nach wie vor in Eigenproduktion hergestellt. Auf diese Weise haben wir zu 100% die Kontrolle über die Qualität der Rohstoffe und der fertigen Produkte. Unser Fokus bei der Produktentwicklung: Qualität, Geschmack und einfache Zubereitung.
Aber die Entwicklung geht noch weiter und wir sind ständig dabei, unser Sortiment zu erweitern. Hast du Ideen, Vorschläge und Wünsche zu unserer Produktentwicklung? Wir freuen uns auf deine Nachricht!

Dein Dr. Almond-Team *Moni & Samir* Kontakt: info@almond.com

Unser gesamtes Sortiment findest du in unserem Online-Shop:
www.lowcarb-glutenfrei.com



4^K Gourmet Protein **75% Protein**

Mango-Joghurt Milchshake

Fertigmischung für proteinreiche Getränke mit Süßungsmitteln
4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 75% Protein aus vier hochwertigen Proteinquellen: Casein + Whey + Ei + Kollagen
ZUTATEN: 50 % CalciumCASEINAT, 12,5 % WHEY Isolat, 10 % EIKLARpulver aus Freilandhaltung, 10 % Kollagenhydrolysat*, Zitrusfaser, Erythritol, 2,5 % Mangopulver (gefriergetrocknet), SAHNEpulver.
Enthält weniger als 2 % von: färbendes Extrakt aus Karotten, natürliches Aroma, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG für 1 Portion (300 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
40 g Proteinpulver mit 300 ml kalter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Milch/Sahne + Wasser) verrühren und genießen.
Für extra Cremigkeit mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5 %).
Für einen keto Shake empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck

Probierpackung
Für 1 Portion à 300 ml
Inhalt: 40 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS OF:

Proteinpulver Protein powder	100g		1 Portion (40 g) zubereitet mit / prepared with 300 ml:	
	Wasser	Milch* + Wasser 12	Milch* Sahne + Wasser 15	Milch* cream + water 15
Brennwert / Energy	340 kcal (1460 kJ)	120 kcal (504 kJ)	187 kcal (785 kJ)	283 kcal (1189 kJ)
Fett / Fat	2,9 g	1,1 g	2,7 g	5,9 g
-ges. Fettsäuren / sat. Fat	1,9 g	0,7 g	1,8 g	4,0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	6,2 g	2,5 g	7,3 g	16,9 g
-Zucker / Sugars	2,3 g	0,9 g	5,7 g	15,3 g
-Zuckeralkohole / sugar alcohols	3,3 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g
Verwertb. Kohlenhydr. / net carbs	3,0 g	1,2 g	6,0 g	15,6 g
Ballaststoffe / Dietary Fiber	4,8 g	1,9 g	1,9 g	1,9 g
Eiweiß / Protein	75,3 g	30,1 g	30,1 g	40,3 g
Salz / Salt	0,8 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.
* fettarme Milch mit Fettsäure 1,5% / low fat milk with 1,5% fat content



4^K Gourmet Protein **75% Protein**

Apfel-Zimt Milchshake

Fertigmischung für proteinreiche Getränke mit Süßungsmitteln
4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 75% Protein aus vier hochwertigen Proteinquellen: Casein + Whey + Ei + Kollagen
ZUTATEN: 50 % CalciumCASEINAT, 12,5 % WHEY Isolat, 10 % EIKLARpulver aus Freilandhaltung, 10 % Kollagenhydrolysat*, Zitrusfaser, Erythritol, 2,5 % Apfelpulver (gefriergetrocknet), SAHNEpulver.
Enthält weniger als 2 % von: Zimt (1%), natürliches Aroma, Aroma Vanillin, Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG für 1 Portion (300 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
40 g Proteinpulver mit 300 ml kalter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Milch/Sahne + Wasser) verrühren und genießen.
Für extra Cremigkeit mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5 %).
Für einen keto Shake empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

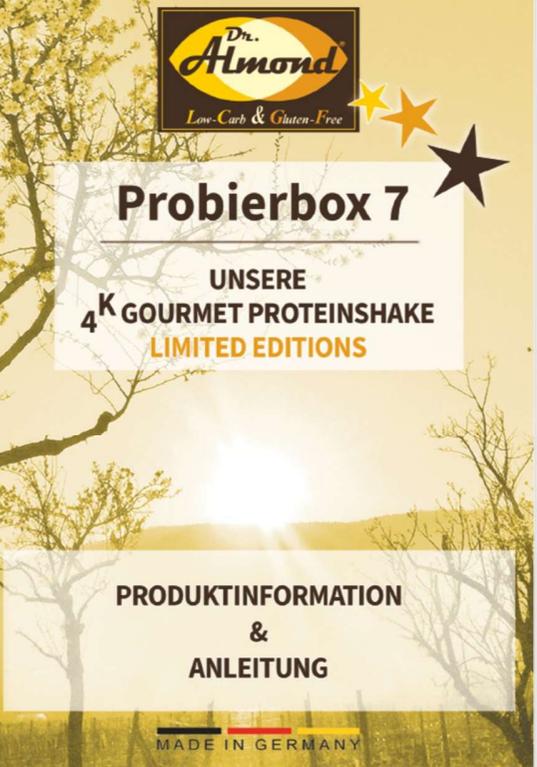
Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck

Probierpackung
Für 1 Portion à 300 ml
Inhalt: 40 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS OF:

Proteinpulver Protein powder	100g		1 Portion (40 g) zubereitet mit / prepared with 300 ml:	
	Wasser	Milch* + Wasser 12	Milch* Sahne + Wasser 15	Milch* cream + water 15
Brennwert / Energy	350 kcal (1464 kJ)	140 kcal (586 kJ)	188 kcal (785 kJ)	284 kcal (1189 kJ)
Fett / Fat	2,8 g	1,1 g	2,7 g	5,9 g
-ges. Fettsäuren / sat. Fat	1,9 g	0,7 g	1,8 g	4,0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	7,3 g	2,9 g	7,7 g	17,3 g
-Zucker / Sugars	2,4 g	0,9 g	5,7 g	15,3 g
-Zuckeralkohole / sugar alcohols	4,4 g	1,7 g	1,7 g	1,7 g
Verwertb. Kohlenhydr. / net carbs	3,0 g	1,2 g	6,0 g	15,6 g
Ballaststoffe / Dietary Fiber	5,0 g	2,1 g	2,1 g	2,1 g
Eiweiß / Protein	75,3 g	30,1 g	30,1 g	40,3 g
Salz / Salt	0,8 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.
* fettarme Milch mit Fettsäure 1,5% / low fat milk with 1,5% fat content



Dr. Almond
Low-Carb & Gluten-Free

Probierbox 7

UNSERE 4^K GOURMET PROTEINSHAKE LIMITED EDITIONS

PRODUKTINFORMATION & ANLEITUNG

MADE IN GERMANY



4^K Gourmet Protein **84% Protein**

Neutral

Fertigmischung für proteinreiche Getränke ungesüßt
4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 84% Protein aus vier hochwertigen Proteinquellen: Casein + Whey + Ei + Kollagen
ZUTATEN: 56 % CalciumCASEINAT, 14 % WHEY Isolat, 11 % EIKLARpulver aus Freilandhaltung, 11 % Kollagenhydrolysat*, Zitrusfaser, SAHNEpulver, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG für 1 Portion (300 ml Flüssigkeit + 36 g Pulver):
36 g Proteinpulver mit 300 ml kalter Flüssigkeit verrühren. Nach Belieben süßen und z.B. mit Früchten, Kakao- und Aromen verfeinern. **Für extra Cremigkeit** mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5 %). **Für einen keto Shake** empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

REZEPTIDEE Herzhaftes Protein-Omelett (1 Portion): 10 g Proteinpulver mit 50 ml Wasser glattrühren und mit 1 Ei und ca. 1 g Salz verquirlen. Mit Gewürze nach Wahl verfeinern. In einer leicht geöletten Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten und genießen. TIPP: Das Omelett eignet sich auch hervorragend für Wraps.
Nährwerte für 1 Portion Omelett: 114 kcal | 15 g Protein | 0,5 g Kohlenhydrate | 5,5 g Fett

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck

Probierpackung
Für 1 Portion à 300 ml
Inhalt: 36 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS OF:

Proteinpulver Protein powder	100g		1 Portion (36 g) zubereitet mit / prepared with 300 ml:	
	Wasser	Milch* + Wasser 12	Milch* Sahne + Wasser 15	Milch* cream + water 15
Brennwert / Energy	366 kcal (1534 kJ)	132 kcal (552 kJ)	180 kcal (754 kJ)	276 kcal (1156 kJ)
Fett / Fat	2,3 g	0,6 g	2,4 g	5,6 g
-ges. Fettsäuren / sat. Fat	1,5 g	0,5 g	1,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	0,5 g	0,2 g	5,0 g	14,6 g
-Zucker / Sugars	0,5 g	0,2 g	5,0 g	14,6 g
-Zuckeralkohole / sugar alcohols	0,0 g	0,0 g	0,0 g	0,0 g
Verwertb. Kohlenhydr. / net carbs	0,5 g	0,2 g	5,0 g	14,6 g
Ballaststoffe / Dietary Fiber	5,0 g	1,8 g	1,8 g	1,8 g
Eiweiß / Protein	83,5 g	30,1 g	33,5 g	40,3 g
Salz / Salt	0,8 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.
* fettarme Milch mit Fettsäure 1,5% / low fat milk with 1,5% fat content



4^K Gourmet Protein **76% Protein**

Kaffee Milchshake

Fertigmischung für proteinreiche & koffeinhaltige Getränke mit Süßungsmitteln und löslichem Bohnenkaffeeextrakt
4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 76% Protein aus vier hochwertigen Proteinquellen: Casein + Whey + Ei + Kollagen
ZUTATEN: 50 % CalciumCASEINAT, 12,5 % WHEY Isolat, 10 % EIKLARpulver aus Freilandhaltung, 10 % Kollagenhydrolysat*, 5 % löslicher Bohnenkaffee-Extrakt, Zitrusfaser, Erythritol, SAHNEpulver.
Enthält weniger als 2 % von: Aroma, Aroma Vanillin, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG für 1 Portion (300 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
40 g Proteinpulver mit 300 ml kalter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Milch/Sahne + Wasser) verrühren und genießen.
Für extra Cremigkeit mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5 %). **Für einen keto Shake** empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

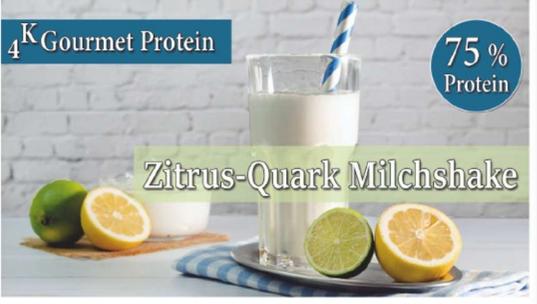
Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck

Probierpackung
Für 1 Portion à 300 ml
Inhalt: 40 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS OF:

Proteinpulver Protein powder	100g		1 Portion (40 g) zubereitet mit / prepared with 300 ml:	
	Wasser	Milch* + Wasser 12	Milch* Sahne + Wasser 15	Milch* cream + water 15
Brennwert / Energy	353 kcal (1476 kJ)	141 kcal (589 kJ)	189 kcal (789 kJ)	282 kcal (1182 kJ)
Fett / Fat	2,8 g	1,1 g	2,7 g	5,9 g
-ges. Fettsäuren / sat. Fat	1,9 g	0,7 g	1,8 g	4,0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	6,0 g	2,4 g	7,2 g	16,8 g
-Zucker / Sugars	0,7 g	0,3 g	5,1 g	14,7 g
-Zuckeralkohole / sugar alcohols	3,0 g	1,2 g	1,2 g	2,8 g
Verwertb. Kohlenhydr. / net carbs	3,0 g	1,2 g	6,0 g	15,6 g
Ballaststoffe / Dietary Fiber	5,5 g	2,2 g	2,2 g	1,9 g
Eiweiß / Protein	76,3 g	30,5 g	33,9 g	40,7 g
Salz / Salt	0,8 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.
* fettarme Milch mit Fettsäure 1,5% / low fat milk with 1,5% fat content



4^K Gourmet Protein **75% Protein**

Zitrus-Quark Milchshake

Fertigmischung für proteinreiche Getränke mit Süßungsmitteln
4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 75% Protein aus vier hochwertigen Proteinquellen: Casein + Whey + Ei + Kollagen
ZUTATEN: 50 % CalciumCASEINAT, 12,5 % WHEY Isolat, 10 % EIKLARpulver aus Freilandhaltung, 10 % Kollagenhydrolysat*, Zitrusfaser, Erythritol, 2,5 % Zitruspulver (gefriergetrocknet), SAHNEpulver.
Enthält weniger als 2 % von: Aroma, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG für 1 Portion (300 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
40 g Proteinpulver mit 300 ml kalter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Milch/Sahne + Wasser) verrühren und genießen.
Für extra Cremigkeit mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5 %).
Für einen keto Shake empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck

Probierpackung
Für 1 Portion à 300 ml
Inhalt: 40 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS OF:

Proteinpulver Protein powder	100g		1 Portion (40 g) zubereitet mit / prepared with 300 ml:	
	Wasser	Milch* + Wasser 12	Milch* Sahne + Wasser 15	Milch* cream + water 15
Brennwert / Energy	345 kcal (1444 kJ)	138 kcal (578 kJ)	186 kcal (779 kJ)	284 kcal (1182 kJ)
Fett / Fat	3,0 g	1,2 g	2,8 g	6,0 g
-ges. Fettsäuren / sat. Fat	2,0 g	0,8 g	1,9 g	4,0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	7,8 g	3,1 g	7,9 g	17,5 g
-Zucker / Sugars	0,5 g	0,2 g	5,0 g	14,6 g
-Zuckeralkohole / sugar alcohols	6,2 g	2,5 g	2,5 g	2,5 g
Verwertb. Kohlenhydr. / net carbs	1,6 g	0,6 g	5,4 g	15,0 g
Ballaststoffe / Dietary Fiber	4,7 g	1,9 g	1,9 g	1,9 g
Eiweiß / Protein	75,2 g	30,1 g	33,5 g	40,3 g
Salz / Salt	0,7 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.
* fettarme Milch mit Fettsäure 1,5% / low fat milk with 1,5% fat content



4^K Gourmet Protein **75% Protein**

Kirsch-Joghurt Milchshake

Fertigmischung für proteinreiche Getränke mit Süßungsmitteln
4K - Mehrkomponenten-Proteinpulver mit 75% Protein aus vier hochwertigen Proteinquellen: Casein + Whey + Ei + Kollagen
ZUTATEN: 50 % CalciumCASEINAT, 12,5 % WHEY Isolat, 10 % EIKLARpulver aus Freilandhaltung, 10 % Kollagenhydrolysat*, Zitrusfaser, Erythritol, 2,5 % Kirschkpulver (gefriergetrocknet), SAHNEpulver.
Enthält weniger als 2 % von: Rote-Bete-Pulver, natürliches Aroma, Aroma, Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin, Laktase, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Antioxidationsmittel Ascorbinsäure (Vitamin C), Ur-Salz. *100% Rinderkollagen

ZUBEREITUNG für 1 Portion (300 ml Flüssigkeit + 40 g Pulver):
40 g Proteinpulver mit 300 ml kalter Flüssigkeit (Wasser, Milch, Pflanzenmilch oder eine Mischung aus Milch/Sahne + Wasser) verrühren und genießen.
Für extra Cremigkeit mit einem Pürierstab 1 min kräftig pürieren.
Für einen kalorienarmen, aber dennoch sehr cremigen Shake empfehlen wir die Zubereitung mit 200 ml Wasser + 100 ml Milch (1,5 %).
Für einen keto Shake empfehlen wir 250 ml Wasser + 50 ml Sahne.

Kühl und trocken lagern.
In original verschlossener Packung mindestens haltbar bis Ende: siehe Beutelaufdruck

Probierpackung
Für 1 Portion à 300 ml
Inhalt: 40 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE / NUTRITION FACTS OF:

Proteinpulver Protein powder	100g		1 Portion (40 g) zubereitet mit / prepared with 300 ml:	
	Wasser	Milch* + Wasser 12	Milch* Sahne + Wasser 15	Milch* cream + water 15
Brennwert / Energy	350 kcal (1464 kJ)	140 kcal (586 kJ)	188 kcal (785 kJ)	284 kcal (1189 kJ)
Fett / Fat	2,9 g	1,2 g	2,8 g	6,0 g
-ges. Fettsäuren / sat. Fat	1,9 g	0,7 g	1,8 g	4,0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	6,3 g	2,5 g	7,3 g	16,9 g
-Zucker / Sugars	2,0 g	0,8 g	5,6 g	15,2 g
-Zuckeralkohole / sugar alcohols	3,4 g	1,4 g	1,4 g	1,4 g
Verwertb. Kohlenhydr. / net carbs	3,9 g	1,2 g	6,0 g	15,6 g
Ballaststoffe / Dietary Fiber	5,4 g	2,2 g	2,2 g	2,2 g
Eiweiß / Protein	75,6 g	30,2 g	33,6 g	40,4 g
Salz / Salt	0,8 g	0,3 g	0,3 g	0,3 g

Die angegebenen Werte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.
* fettarme Milch mit Fettsäure 1,5% / low fat milk with 1,5% fat content