

formoline eiweiß-diät

Hochwertige Aktiv-Mahlzeit
lecker im Geschmack

Gewicht reduzieren
+Stoffwechsel steigern
+Muskulatur erhalten
= das Eiweiß-Diät-Konzept

Servieranschlag

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung - laktosearm!

- ✓ **Gesund:** Eine Portion formoline eiweiß-diät, zubereitet zur Gewichtsabnahme, ersetzt eine volle Mahlzeit und enthält wichtige Vitamine und Mineralien
- ✓ **Hochwertig:** sehr hoher Eiweißanteil (83 % im Pulver), hohe biologische Wertigkeit
- ✓ **Sehr ergiebig:** reicht für ca. 21 Mahlzeiten
- ✓ **Lecker und angenehm mild im Geschmack:** ermöglicht die Zubereitung vieler verschiedener Zwischenmahlzeiten. Für abwechslungsreiche Shakes

Inhalt: 480 g
 Mindestens haltbar bis Ende/L.:
 siehe Dosenboden; Kühl und trocken
 lagern; Füllhöhe technisch bedingt

Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung (ca. 311 kcal):

Möchten Sie eine Mahlzeit voll ersetzen, verrühren Sie 300 ml fettarme Milch mit ca. 2-3 Esslöffeln¹ (23 g) formoline eiweiß-diät, ca. 1/2 Esslöffel¹ (5 g) Pflanzenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und ca. 1/2 Esslöffel¹ (11 g) Fruchtzucker zu einer kalorienarmen Mahlzeit.

Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch formoline eiweiß-diät trägt zur Gewichtsabnahme bei.

Durchschnittliche Gehalte je 100 g Pulver und des verzehrfertigen Produktes pro Mahlzeit (Portion) bei empfohlener Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung

	je 100 g Pulver	% der empf. Tages-Dosis	je Portion empf. Tages-Dosis	% der empf. Tages-Dosis
Brennwert	1479 kJ (348 kcal)	-	1311 kJ (311 kcal)	-
Eiweiß	83,4 g	-	29,2 g	-
Kohlenhydrate	2,7 g	-	26 g	-
davon Zucker	1,2 g	-	14,7 g	-
- Lactose	1,2 g	-	9,8 g	-
Fett	0,3 g	-	3,36 g	-
davon gesättigte Fettsäuren	0,21 g	-	3,2 g	-
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,02 g	-	0 g	-
Ballaststoffe	0 g	-	379 µg	47
Vitamin A	1480 µg	184	1,58 µg	31
Vitamin D	6,52 µg	130	6,84 µg	56
Vitamin E	29,25 mg	243	30,1 mg	37
Vitamin C	108,7 mg	135	0,7 mg	63
Thiamin	2,57 mg	233	2 mg	143
Riboflavin	6,36 mg	454	7,8 mg	48
Niacin	32,73 mg	204	0,98 mg	70
Vitamin B6	3,68 mg	262	136,7 µg	68
Folsäure	535,7 µg	267	3,35 µg	134
Vitamin B12	9,09 µg	363	42,8 µg	85
Biotin	133,93 µg	267	3,74 mg	62
Pantothensäure	11,71 mg	195	583,9 µg	72
Calcium	999,6 mg	124	581,2 mg	55
Phosphor	513,9 mg	73	391,9 mg	26
Kalium	290,8 mg	14	531,9 mg	38
Eisen	22,58 mg	161	5,33 mg	40
Zink	12,79 mg	127	4,05 mg	46
Kupfer	1,89 mg	188	0,46 mg	33
Jod	175,84 µg	117	50,34 µg	36
Selen	86,75 µg	157	19,95 µg	11
Natrium	0,629 g	26	0,286 g	24
Magnesium	241,8 mg	64	91,6 mg	15
Mangan	1,3 mg	65	0,3 mg	15

100 ml verzehrfertiges Produkt enthalten 387 kJ (92 kcal).

E014DE480(1045)
 PZN (D): 5566143 PZN (A): 3169018

Weitere Anweisungen:
 Als Kalorienersatz:
 Zwischenmahlzeit:
 Als Kalorienersatz:
 Als Kalorienersatz:
 empfohlen, wenn
 formoline eiweiß-diät
 (z. B. Sonnenblumenöl)
 ren Milch zu verwenden.
 Bei fleischlosen
 eiweißarmen
 im Rahmen einer
 armer Ernährung
 diät einer kalorienarmen
 wendigen Ernährung
 lassen sich die
 sorgen durch
 Bei besonderen
 Leistung zu
 70 g (ca. 1,4 g
 diät zubereiten
 sich nehmen.
Hinweise:
 Bitte beachten
 lung, da formoline
 vollkornbrot
 jeder kalorienarmen
 armer Ernährung
 Neben der
 durch einen
 rung sein
 Kalorienarmen
 oder
 formoline eiweiß-diät
 eine physische
 wogegen
 Lebensmittel.
 Bei Laktoseintoleranz
 Beratung
Bitte beachten:
 zellulose
 Eine
 diät, zubereiten
 (Laktosearmen
 Verzehr
 100 ml
 ein
 den
 chemischen



Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit (ca. 174 kcal)

Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit, empfehlen wir ca. 2-3 Esslöffel¹ (23g) formoline eiweiß-diät in 200 ml Flüssigkeit (z. B. fettarme Milch oder Saft) gut einzurühren (Mixer) und langsam zu trinken.

Bei fleischloser oder eiweißarmer Ernährung

Im Rahmen einer fleischlosen oder eiweißarmen Ernährung kann formoline eiweiß-diät einen wichtigen Beitrag zur lebensnotwendigen Eiweißversorgung des Körpers leisten. Schon 1 bis 2 Portionen am Tag versorgen den Körper mit wertvollem Eiweiß.

Bei besonderer körperlicher Leistung (z. B. Sport):

Intensiv trainierende Sportler können bis zu 70 g (ca. 7-8 Esslöffel¹) formoline eiweiß-diät zusätzlich zur normalen Ernährung zu sich nehmen.

Hinweise:

Bitte beachten Sie die Zubereitungsempfehlung, da formoline eiweiß-diät allein kein vollständiges Lebensmittel ist.

Jeder Abnehmerfolg setzt eine kalorienarme Ernährung voraus.

Neben der formoline eiweiß-diät sollten auch andere Lebensmittel Teil der Ernährung sein. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mind. 2 Litern (z. B. Wasser oder ungesüßten Tee) ist zu achten.

formoline eiweiß-diät ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Bei Langzeitanwendung wird eine ärztliche Beratung empfohlen.

Bitte beachten Sie den Beipackzettel unter dem Dosendeckel.

¹Eine verzehrfertige Portion formoline eiweiß-diät, zubereitet mit laktosefreier Milch, ist verzehret werden.

²Da Löffelgrößen variieren können, sind für ein genaues Portionieren die entsprechenden Mengen vorher einmal mit einer Küchenwaage abzuwiegen.

Wertvolle Rohstoffe und Eigenschaften:

Die formoline eiweiß-diät verfügt über einen hohen Eiweißanteil, bestehend aus hochwertigem pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Das Aminosäurespektrum beinhaltet alle essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäuren und hat eine hohe biologische Wertigkeit.

Durchschnittlicher Gehalt der wichtigsten Aminosäuren in 100 g Pulver:

Methionin	1,46 g	Tyrosin	2,20 g
Lysin	6,96 g	Cystin/ Cystein	1,40 g
Threonin	4,25 g	Leucin	7,82 g
Tryptophan	1,36 g	Isoleucin	4,90 g
Valin	4,79 g	Histidin	2,07 g
Phenylalanin	3,58 g	Arginin	4,13 g

Zutaten pro 100 g Pulver:

Sojaeiweißisolat (48,5%), **Molkenproteinisolat** (47,8%), Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Trennmittel, Siliciumdioxid, Emulgator (**Sojalecithine**), pflanzliches Öl, Vitamin C, Vitamin E-Acetat, Eisenlumarat, Nicotinamid, Calcium-D-Pantothenat, Zinkoxid, Vitamin B2, Vitamin B6, Kupfergluconat, Mangansulfat, Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin A-Acetat, Folsäure, Kaliumiodid, Natriumselenit, D-Biotin, Vitamin B12.

Nach dem Öffnen der Packung sollte das Pulver innerhalb von 4-6 Wochen aufgebraucht werden.

Hersteller:
certmedica 
International GmbH
Magnolienweg 17
D-63741 Aschaffenburg

Servicetelefon
+ 49 60 21 / 43 90 3 - 380

Mixen Sie sich Ihren Lieblingsgeschmack: Mehr Infos + leckere Rezeptideen: www.formoline.de

