

Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit (ca. 174 kcal)
Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit, empfehlen wir ca. 2-3 Esslöffel² (23 g) 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 Esslöffel²) 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 laktosearm und kann bei Laktoseintoleranz verzehrt 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:

Sojaweiweißisolat (48,5%), **Molkenproteinisolat** (47,8%), Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Trennmittel Siliciumdioxid, Emulgator (**Sojalecithine**), pflanzliches Öl, Vitamin C, Vitamin E-Acetat, Eisenfumarat, Nicotinamid, Calcium-D-Pantothenat, Zinkoxid, Vitamin B2, Vitamin B6, Kupfergluconat, Mangansulfat, Vitamin B1, Vitamin D3, 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



formoline eiweiß-diät

**Hochwertige Aktiv-Mahlzeit
lecker im Geschmack**

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



Serviervorschlag

Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung - laktosearm¹

✓ **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 Esslöffeln² (23 g) formoline eiweiß-diät, ca. 1/2 Esslöffel² (5g) Pflanzöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und ca. 1/2 Esslöffel² (11g) 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 1311 kJ (311 kcal) 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	-	25,6 g	-
- Lactose	1,2 g	-	14,7 g	-
Fett	0,3 g	-	9,8 g	-
davon gesättigte Fettsäuren	0,21 g	-	3,36 g	-
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,02 g	-	3,2 g	-
Ballaststoffe	0 g	-	0 g	-
Vitamin A	1480 µg	184	379 µg	47
Vitamin D	6,52 µg	130	1,58 µg	31
Vitamin E	29,25 mg	243	6,84 mg	56
Vitamin C	108,7 mg	135	30,1 mg	37
Thiamin	2,57 mg	233	0,7 mg	63
Riboflavin	6,36 mg	454	2 mg	143
Niacin	32,73 mg	204	7,8 mg	48
Vitamin B6	3,68 mg	262	0,98 mg	70
Folsäure	535,7 µg	267	136,7 µg	68
Vitamin B12	9,09 µg	363	3,35 µg	134
Biotin	133,93 µg	267	42,8 µg	85
Pantothensäure	11,71 mg	195	3,74 mg	62
Calcium	999,6 mg	124	583,9 mg	72
Phosphor	513,9 mg	73	391,2 mg	55
Kalium	290,8 mg	14	531,9 mg	26
Eisen	22,58 mg	161	5,33 mg	38
Zink	12,79 mg	127	4,05 mg	40
Kupfer	1,89 mg	188	0,46 mg	46
Jod	175,84 µg	117	50,34 µg	33
Selen	86,75 µg	157	19,95 µg	36
Natrium	0,629 g	26	0,286 g	11
Magnesium	241,8 mg	64	91,6 mg	24
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