

Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit (ca. 198 kcal)

Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit, empfehlen wir ca. 3 Esslöffel² (30 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. Das in der formoline eiweiß-diät enthaltene Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.

Durchschnittlicher Gehalt der wichtigsten Aminosäuren in 100 g Pulver:

| | | | |
|--------------|--------|--------------------|--------|
| Methionin | 1,28 g | Tyrosin | 2,22 g |
| Lysin | 6,47 g | Cystin/ Cystein | 1,19 g |
| Threonin | 3,60 g | Leucin | 7,33 g |
| Tryptophan | 1,46 g | Isoleucin | 4,70 g |
| Valin | 4,74 g | Histidin | 2,40 g |
| Phenylalanin | 4,13 g | Arginin | 5,32 g |

Zutaten pro 100 g Pulver:

Sojaeiweißisolat (73 %), **Molkenproteinisolat** (24 %), Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Trennmittel (Siliciumdioxid), Cholinbitartrat, Palmkernöl, Vitamin C, Vitamin E, Emulgator (**Sojalecithine**), Eisenfumarat, Nicotinamid, Zinkoxid, Calcium-D-Pantothenat, Mangansulfat, Vitamin B6, Kupfergluconat, Thiaminmononitrat, Vitamin D3, Retinylacetat, Vitamin B2, Pteroylglutaminsäure, 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 / 15 09 3 - 380

PZN (D): 05566143 PZN (A): 3169018

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



formoline eiweiß-diät

Hochwertige Aktiv-Mahlzeit
lecker im Geschmack

Unterstützt die Fettverbrennung*



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 (84 % im Pulver), hohe biologische Wertigkeit

✓ **Unterstützt den Muskulaturerhalt**

✓ **Lecker und angenehm mild im Geschmack:** ermöglicht die Zubereitung vieler verschiedener Zwischenmahlzeiten. Für abwechslungsreiche Shakes

✓ **Sehr ergiebig:** reicht für ca. 16 Mahlzeiten

Inhalt: 480 g

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

E016DE480(1061)

Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung (ca. 305 kcal):

Möchten Sie eine Mahlzeit voll ersetzen, verrühren Sie 300 ml fettarme Milch mit ca. 3 Esslöffel² (30 g) formoline eiweiß-diät, ca. 1 Teelöffel² (3 g) Pflanzenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und ca. 1/2 Esslöffel² (10 g) Honig.

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 | % ³ / NRV ⁴ | je Portion | % ³ / NRV ⁴ |
|-----------------------------|-----------------|--------------------------------------|------------|--------------------------------------|
| Brennwert (kJ) | 1484 kJ | 18 | 1286 kJ | 15 |
| Brennwert (kcal) | 349 kcal | 18 | 305 kcal | 15 |
| Fett | 0,3 g | 0 | 7,9 g | 11 |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,2 g | 1 | 3,1 g | 16 |
| Kohlenhydrate | 2,9 g | 1 | 22,8 g | 9 |
| davon Zucker | 0,6 g | 1 | 22,1 g | 25 |
| Ballaststoffe | 0 g | - | 0 g | - |
| Eiweiß | 83,7 g | 167 | 35,2 g | 70 |
| Salz | 2,12 g | 35 | 0,99 g | 17 |
| Natrium | 0,85 g | - | 0,4 g | - |
| Vitamin A | 1480 µg | 185 | 483 µg | 60 |
| Vitamin D | 4,78 µg | 96 | 1,52 µg | 30 |
| Vitamin E | 23,1 mg | 193 | 7,1 mg | 59 |
| Vitamin C | 87 mg | 109 | 31,4 mg | 39 |
| Thiamin | 2,1 mg | 194 | 0,8 mg | 68 |
| Riboflavin | 0,9 mg | 65 | 0,8 mg | 58 |
| Niacin | 27,3 mg | 170 | 8,5 mg | 53 |
| Vitamin B6 | 2,2 mg | 158 | 0,8 mg | 58 |
| Folsäure | 357,1 µg | 179 | 120,6 µg | 60 |
| Vitamin B12 | 0,9 µg | 36 | 1,5 µg | 61 |
| Biotin | 44,6 µg | 89 | 23,9 µg | 48 |
| Pantothensäure | 5,7 mg | 95 | 2,8 mg | 46 |
| Kalium | 246 mg | 12 | 54,3 mg | 27 |
| Calcium | 607 mg | 76 | 53,7 mg | 67 |
| Phosphor | 666 mg | 95 | 47,5 mg | 68 |
| Magnesium | 230 mg | 61 | 10,6 mg | 28 |
| Eisen | 25,6 mg | 183 | 7,9 mg | 57 |
| Zink | 10,3 mg | 103 | 4,2 mg | 42 |
| Kupfer | 2,2 mg | 222 | 0,7 mg | 71 |
| Mangan | 1,3 mg | 65 | 0,4 mg | 20 |
| Selen | 68,5 µg | 125 | 21 µg | 38 |
| Jod | 152,9 µg | 102 | 55,8 µg | 37 |
| Lactose | 0,6 g | - | 0,2 g | - |
| Cholin | 163 g | - | 91 g | - |

100 ml verzehrfertiges Produkt enthalten 375 kJ (89 kcal).

³Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000 kcal), ⁴NRV = Nutrient reference values = Prozent der empfohlenen Referenzmenge

* Das in der formoline eiweiß-diät enthaltene Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.

Serviervorschlag