

## Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

**Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit (ca. 198 kcal)** empfehlen wir 30 g (ca. 3 Esslöffel) 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

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)

können bis zu 70 g (ca. 7-8 Esslöffel) formoline eiweiß-diät zusätzlich zur normalen Ernährung ergänzt werden.

## 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.

Personen mit bekannten Stoffwechselerkrankheiten, Unverträglichkeiten oder Allergien sollten vor dem Verzehr ihren Arzt zu Rate ziehen. Bei Langzeitanwendung wird eine ärztliche Beratung empfohlen.

## Bitte beachten Sie den Beipackzettel unter dem Dosendeckel.

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

## Inhalt: 480 g

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

## 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	2,23 g
Lysin	6,48 g	Cystin/ Cystein	1,19 g
Threonin	3,61 g	Leucin	7,35 g
Tryptophan	1,46 g	Isoleucin	4,71 g
Valin	4,75 g	Histidin	2,40 g
Phenylalanin	4,13 g	Arginin	5,33 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-Panthenat, Mangansulfat, Vitamin B6, Kupfergluconat, Thiaminmononitrat, Vitamin D3, Retinylacetat, Vitamin B2, Pteroylglutaminsäure, Natriumselenit, D-Biotin, Vitamin B12.

### 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](http://www.formoline.de)**

E017DE4801071



# formoline eiweiß-diät

**Vollwertige Vital-Mahlzeit mit optimaler Nährstoffversorgung**



## Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

- Einfach und gesund:** eine Portion formoline eiweiß-diät, zubereitet zur Gewichtsabnahme, ersetzt eine volle Mahlzeit und enthält alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe
- Besonders effektiv:** mit dem Plus zur Unterstützung der Fettverbrennung\*
- Hochwertig und wirksam:** ausgewogener Sojaanteil im Premium-Protein-Mix mit allen essentiellen Aminosäuren - für eine hohe biologische Wertigkeit
- Stabilisiert und schützt:** der Premium-Protein-Mix unterstützt den Muskulaturerhalt
- Angenehm mild und lecker:** für abwechslungsreiche Shakes als leckere Vital-Zwischenmahlzeiten
- Sehr ergiebig:** reicht für 16 Mahlzeiten (bis zu 16 Tagen)

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

Möchten Sie eine Mahlzeit voll ersetzen, verrühren Sie 300 ml fettarme Milch mit 30 g (ca. 3 Esslöffel) formoline eiweiß-diät, 3 g (ca. 1 Teelöffel) Pflanzenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und 10 g (ca. 1/2 Esslöffel) 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	% <sup>1</sup> / NRV <sup>2</sup>	je Portion	% <sup>1</sup> / NRV <sup>2</sup>
Brennwert (kJ)	1486 kJ	18	1287 kJ	15
Brennwert (kcal)	350 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	2,8 g	1	22,8 g	9
davon Zucker	0,6 g	1	22,1 g	25
Ballaststoffe	0 g	-	0 g	-
Eiweiß	83,9 g	168	35,3 g	71
Salz	2,13 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	544 mg	27
Calcium	599 mg	75	534 mg	67
Phosphor	667 mg	95	475 mg	68
Magnesium	230 mg	61	106 mg	28
Eisen	25,6 mg	183	7,9 mg	57
Zink	10,4 mg	104	4,3 mg	43
Kupfer	2,2 mg	223	0,7 mg	71
Mangan	1,3 mg	65	0,4 mg	20
Selen	68,5 µg	125	21 µg	38
Jod	260,3 µg	174	88 µg	59
Cholin*	163 mg	-	91 mg	-

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

<sup>1</sup>Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000 kcal), <sup>2</sup>NRV = Nutrient reference values = Prozent der empfohlenen Referenzmenge

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