

# formoline eiweiß-diät

E011DE1(1060)

Bitte lesen Sie vor der Einnahme von formoline eiweiß-diät diese Kundeninformation aufmerksam durch.

## Kundeninformation

### Was ist formoline eiweiß-diät?

formoline eiweiß-diät ist ein Konzentrat aus Soja- und Molkenprotein mit wertvollen Energie- und Vitalstoffen, geeignet und empfohlen zur Zubereitung von Mahlzeiten (Haupt- oder Zwischenmahlzeiten) für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

### Was ist das Besondere an formoline eiweiß-diät?

Das Besondere an formoline eiweiß-diät ist die Komposition hochwertiger Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus Soja- und Molkenprotein, die eine sehr hohe biologische Wertigkeit besitzen. Darüber hinaus verfügt das formoline eiweiß-diät-Konzentrat über einen sehr hohen Eiweißanteil von 84 %. Dies unterstützt eine gewünschte Gewichtsabnahme optimal.

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

Zusätzlich wurden nach den strengen Vorgaben der Diätverordnung wertvolle Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe ergänzt. Schon 1 bis 2 Portionen formoline eiweiß-diät, über den Tag verteilt, versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Vitalstoffen.

formoline eiweiß-diät ist glutenfrei, gelatinfrei und enthält keine künstlichen Farbstoffe.

### Das Eiweiß-Diät-Konzept:

#### Gewicht reduzieren + Muskulatur erhalten + Stoffwechsel steigern

formoline eiweiß-diät unterstützt die Fettverbrennung und Gewichtsreduktion ideal, wenn Sie während Ihrer Diät ein Bewegungsprogramm durchführen und auf eine kalorienarme Ernährung achten. Durch formoline eiweiß-diät werden dem Körper viele hochwertige Eiweiße zugeführt und so einem unerwünschten Muskelabbau vorgebeugt. Der Körper greift dann im Rahmen einer Gewichtsreduktionsdiät eher auf seine Fettreserven zurück und baut diese ab.

### Anwendungsmöglichkeiten für die formoline eiweiß-diät:

#### Zubereitung zur Gewichtsabnahme gemäß § 14a DiätV:

Möchten Sie eine Mahlzeit voll ersetzen, verrühren Sie 300 ml Milch mit ca. 3 Esslöffeln\* (30 g) formoline eiweiß-diät, ca. 1 Teelöffel\* (3 g) Pflanzenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und ca. 1/2 Esslöffel\* (10 g) Honig. \*Da die Löffelgröße variieren kann, sind die entsprechenden Mengen vorher einmal mit einer Küchenwaage abzuwiegen.

Die Portionen sollten jeweils frisch zubereitet verzehrt werden. Ergänzend ist es wichtig, mindestens 2 Liter kalorienfreie Flüssigkeit (z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee) über den Tag verteilt zu trinken. Jeder Abnehmerfolg setzt eine kalorienarme Ernährung voraus. Neben dem Ersatz von Mahlzeiten durch formoline eiweiß-diät müssen auch andere Lebensmittel, am besten frisches Obst und Gemüse, fettarme Milchprodukte, Vollkornbrot und -nudeln und fettarmes Fleisch oder Fisch verzehrt werden.

#### Zubereitung von eiweißreichen Zwischenmahlzeiten:

Wir empfehlen 3 leicht gehäufte Esslöffel (EL) formoline eiweiß-diät in 200 – 300 ml Flüssigkeit (z. B. fettarme Milch oder Saft) gut einzurühren (Mixer) und anschließend zu trinken.

Wird das Konzentrat als Aufbaukost eingesetzt, kann für die Zubereitung anstatt der fettarmen Milch (1,5 % Fett) auch Vollmilch (3,5 % Fett) angemischt werden.

Bei erhöhter körperlicher Leistung (z. B. Sport) ist es problemlos möglich, bis zu 70 g (ca. 7 EL) formoline eiweiß-diät zusätzlich zur normalen Ernährung zu verzehren.

Das Konzentrat formoline eiweiß-diät kann im Rahmen einer eiweißarmen Kost (Vegetarier) oder bei einer Eiweißmangelversorgung einen wichtigen Beitrag zur täglichen Eiweißversorgung leisten.

Eine verzehrfertige Portion formoline eiweiß-diät, zubereitet mit laktosefreier Milch, ist laktosearm und kann bei Laktoseintoleranz verzehrt werden.

### Beispiel für ein Ernährungskonzept zum Abnehmen mit formoline eiweiß-diät:

#### Eiweiß-Diät-Schlankkonzept in 4 Stufen

##### Stufe 1: Einstiegsstufe – Vorbereitung auf die Reduktionsdiät

In der Einstiegsstufe wird der Stoffwechsel optimal auf die Diät vorbereitet. Eine leichte Mahlzeit, z. B. eine Gemüsesuppe oder ein gemischter Salat mit magerem Fleisch oder Fisch, ist erlaubt. Weitere 2 - 3 Mahlzeiten werden durch die formoline eiweiß-diät ersetzt.

Zusätzlich sollten mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke (z. B. Wasser, Kräuter- oder Früchtetee) über den Tag verteilt getrunken werden. Die Einstiegsstufe sollte etwa 3 - 4 Tage eingehalten werden.

##### Stufe 2: Reduktionsstufe – Reduzierung des Gewichtes

In der Reduktionsstufe wird eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt. Insgesamt werden 2 Hauptmahlzeiten durch die formoline eiweiß-diät ersetzt. Dadurch werden Heißhungerphasen reduziert. Gleichzeitig wird der Körper mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Nehmen Sie als dritte Mahlzeit eine gesunde und vitalstoffreiche Kost zu sich, die Sie nach den Vorgaben einer vollwertigen Ernährung zusammenstellen. Auf diese Weise wird eine langsame Ernährungsumstellung eingeleitet. Die Reduktionsstufe sollte nicht länger als 6 - 8 Wochen dauern.

##### Stufe 3: Haltestufe – Gewicht halten und Ernährungsumstellung festigen

Das wichtigste Ziel in der Haltestufe ist, das reduzierte Gewicht konstant zu halten und neu erlernte, gesunde Ernährungs- und Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren und zu festigen. In der Haltestufe soll eine Hauptmahlzeit durch die formoline eiweiß-diät ersetzt werden. Zusätzlich werden zwei fettbewusste Hauptmahlzeiten empfohlen. Besonders günstig ist der Verzehr von frischem Obst und Gemüse, fettarmen Milchprodukten, Vollkornbrot und -nudeln sowie fettarmem Fleisch und Fisch. Die Haltestufe dauert üblicherweise etwa 4 Wochen.

##### Stufe 4: Beobachtungsstufe – Gewicht kontrollieren

In der Beobachtungsstufe soll in erster Linie eine Gewichtszunahme vermieden werden. Dazu kann bei Bedarf, z. B. um Buffet- oder Genuss- / Schlemmersünden auszugleichen, eine Hauptmahlzeit durch formoline eiweiß-diät ersetzt werden. Der Ausgleich sollte am gleichen Tag stattfinden, ersetzt wird entweder die Mahlzeit vor oder die Mahlzeit nach dem Schlemmen. Die Beobachtungsstufe ist zeitlich unbegrenzt.

Bei übergewichtigen Personen, die mehr Gewicht abnehmen möchten, kann das Eiweiß-Diät-Schlankkonzept nach einer Diätpause auch wiederholt werden.

#### Was leistet die formoline eiweiß-diät?

Drei Portionen der formoline eiweiß-diät, über den Tag verteilt, versorgen Sie täglich mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Die Einnahme von zusätzlichen Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten ist nicht notwendig.

#### Welchen Einfluss hat formoline eiweiß-diät auf das Wohlbefinden?

formoline eiweiß-diät versorgt Sie mit wichtigen Ernährungsbausteinen in ausgewogener Menge. Das Ernährungskonzept mit der formoline eiweiß-diät erfordert außerdem relativ wenig Zeitaufwand und ist deshalb auch sehr gut für Berufstätige und Menschen mit wenig Zeit geeignet. Auch während einer Diät bleibt so eine normale Leistungsfähigkeit weitgehend erhalten.

#### Jo-Jo-Effekt

Bei einseitigen Diäten besteht immer die Gefahr, dass wichtige Muskulatur zur Energiegewinnung abgebaut wird und nach der Diät ein Jo-Jo-Effekt auftritt, welcher eine anschließende Gewichtszunahme mit sich bringen kann. Das ist sehr frustrierend. Um das Risiko eines Jo-Jo-Effektes zu minimieren, ist das formoline eiweiß-diät Ernährungskonzept sehr gut geeignet. Jeder Abnehmerfolg setzt allerdings eine kalorienarme Ernährung voraus.

#### Kann formoline eiweiß-diät täglich eingenommen werden?

Menschen, die die formoline eiweiß-diät nicht zum Abnehmen verzehren, sondern damit ihre Eiweißzufuhr ergänzen wollen, können das Konzentrat täglich einnehmen. Die maximale Dosierung von zusätzlich 70 g formoline eiweiß-diät täglich sollte nicht überschritten werden. Die von uns empfohlene Menge Konzentrat ist in Esslöffel (EL) pro Tag angegeben. Ein gehäufter EL entspricht etwa 10 g des Pulvers. Die empfohlene Verzehrmenge richtet sich nach dem individuellen Körpergewicht und dem persönlichen Bedarf. Die in der Tabelle angegebenen Werte sind Richtwerte. Anhand des aktuellen Gewichtes können die empfohlenen Tageshöchstmengen in Esslöffeln abgelesen und nach persönlichen Vorlieben zubereitet werden.

Wir empfehlen je nach Körpergewicht, folgende Mengen an formoline eiweiß-diät nicht zu überschreiten:

Körpergewicht in kg	formoline eiweiß-diät in Esslöffeln
50	3
55	4
60	4
65	5
70	5
75	5
80	6
85	7
90	7
95	8
100	8
105	8
110	8

(Die in dieser Tabelle angegebenen Werte gelten als Richtwerte.)

#### Leckere Geschmacksvariationen - nach Lust und Laune ausprobieren

formoline eiweiß-diät kann bei der Zubereitung von eiweißreichen Zwischenmahlzeiten je nach Vorliebe mit fettarmer Milch, Molke, Fruchtojoghurt, Obst oder Gemüsesaft zubereitet werden. Besonders cremig gelingt die Zubereitung, wenn sie mit dem Mixer aufgeschlagen wird.

#### Probieren Sie mal die leckeren Vanille- oder Schoko-Shakes:

3 Esslöffel formoline eiweiß-diät + 150 g fettarme Vanille- oder Schokomilch (1,5 % Fett, aus dem Kühlregal) + 150 ml fettarme Milch in einen Mixbecher geben, cremig mixen und anschließend langsam trinken (Energiegehalt pro Portion: ca. 1239 kJ / 297 kcal).

Tipp: Der angenehm milde und neutrale Geschmack von formoline eiweiß-diät ermöglicht neben den klassisch süßlichen auch die Zubereitung deftiger Shakes, z. B. mit Tomate.

Weitere Rezeptideen finden Sie im Internet auf [www.eiweiss-diaet.de](http://www.eiweiss-diaet.de)

#### Muss man vor Beginn einer Gewichtsreduktion ärztlichen Rat einholen?

Bei Langzeitanwendung im Rahmen einer Reduktionsdiät wird eine ärztliche Beratung empfohlen.

Bei einer bekannten Allergie gegen einen der Inhaltsstoffe sollte die formoline eiweiß-diät nicht eingesetzt werden.

#### Welche Lebensmittel sind bei einer Gewichtsreduktionsdiät empfehlenswert?

Besonders frisches Obst und Gemüse sowie Nüsse (in kleinen Mengen!) sind empfehlenswert. Mit Ausnahme von Bananen, Trauben, Trockenfrüchten und Avocado, die sehr viel Zucker bzw. Fett enthalten, können Obst und Gemüse fast uneingeschränkt gegessen werden. Auch mageres Fleisch und Fisch, Vollkornprodukte sowie fettarme Milchprodukte sind in Maßen empfehlenswert.

#### Welche Lebensmittel sind zu meiden?

Kalorienreiche Speisen mit viel Fett oder Zucker sowie alkoholische Getränke sind zum Verzehr im Rahmen einer Reduktionsdiät wenig geeignet.

Zu fettreichem Essen empfehlen wir den Lipidbinder:

**formoline**  
L112

Zur Verminderung der Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten.

[www.formoline.de](http://www.formoline.de)

Produkt:

**formoline**  
**eiweiß-diät**



Pulver zur Herstellung einer Trinklösung



Lagerung: Trocken lagern

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

Hergestellt in Deutschland

[kontakt@formoline.de](mailto:kontakt@formoline.de)

Stand der Information: Juni 2014

Packungsgröße / Best.-Nr. in Apotheken:

PZN (D): 480 g / 05566143

PZN (A): 480 g / 3169018

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Hersteller:

**Certmedica International GmbH**

Magnolienweg 17

D-63741 Aschaffenburg

Servicetelefon: +49 60 21 / 15 09 3 - 380

## Weitere Anwendungsmöglichkeiten:

### Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit (ca. 198 kcal)

Als kalorienreduzierte Zwischenmahlzeit, empfehlen wir ca. 3 Esslöffel<sup>2</sup> (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 Esslöffel<sup>2</sup>) 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.

<sup>1</sup>Eine verzehrfertige Portion formoline eiweiß-diät, zubereitet mit laktosefreier Milch, ist laktosearm und kann bei Laktoseintoleranz verzehrt werden.

<sup>2</sup>Da 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](http://www.formoline.de)



# formoline eiweiß-diät

Hochwertige Aktiv-Mahlzeit  
lecker im Geschmack

Unterstützt die Fettverbrennung\*

## Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung - laktosearm<sup>1</sup>

✓ **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

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

Möchten Sie eine Mahlzeit voll ersetzen, verrühren Sie 300 ml fettarme Milch mit ca. 3 Esslöffel<sup>2</sup> (30 g) formoline eiweiß-diät, ca. 1 Teelöffel<sup>2</sup> (3 g) Pflanzenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und ca. 1/2 Esslöffel<sup>2</sup> (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	% <sup>3/7</sup> NRV <sup>4</sup>	je Portion	% <sup>3/4</sup> NRV <sup>4</sup>
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	537 mg	67
Phosphor	666 mg	95	475 mg	68
Magnesium	230 mg	61	106 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).

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

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

## Inhalt: 480 g

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

E016DE480(1061)