

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 wertvoller Eiweißbausteine (Aminosäuren) aus Soja- und Molkenprotein, die eine sehr hohe biologische Wertigkeit (Chemical Score* = 135) besitzen. Zusätzlich wurden nach den strengen Vorgaben der Diätverordnung wertvolle Vitalstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe ergänzt sowie L-Carnitin und Tryptophan angereichert.

- L-Carnitin - eine für die Fettverbrennung wichtige Substanz im Körper. Es transportiert die langkettigen Fettsäuren in die Mitochondrien, die so genannten „Kraftwerke der Zellen“ und stellt so die Fettverbrennung sicher. Gerade bei vegetarischer Ernährung oder Reduktionsdiäten ist die Zufuhr mit der Nahrung beschränkt.
- Tryptophan - die essentielle Aminosäure Tryptophan ist notwendig für die Produktion von Serotonin im Gehirn. Serotonin beeinflusst die Stimmung positiv.

Der besonders hohe Eiweißanteil im Konzentrat unterstützt eine gewünschte Gewichtsabnahme optimal. Schon 1 bis 2 Portionen, über den Tag verteilt, versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Vitalstoffen.

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

Anwendungsmöglichkeiten für die formoline eiweiß-diät:

Zubereitung zur Gewichtsabnahme gemäß § 14a DiätV:

Will man eine Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung ersetzen empfehlen wir 23 g (ca. 3 gehäufte EL) formoline eiweiß-diät + 5 g (ca. 1/2 EL) Sonnenblumenöl + 11 g (ca. 1/2 EL) Fruchtzucker (Drogeriemarkt, Reformhaus) in 300 ml kalter oder lauwarmer Milch (1,5 % Fett) mit einem Mixer aufzuschlagen und langsam zu trinken. Die Portionen sollten jeweils frisch zubereitet und über den Tag verteilt 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, Brot, Nudeln und fettarmes Fleisch verzehrt werden.

Zubereitung von eiweißreichen Zwischenmahlzeiten:

Wir empfehlen 2 - 3 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.

* Der Chemical Score (CS) wird zur Bewertung der Biologischen Wertigkeit von Proteinen (Eiweißqualität) verwendet. Je höher der CS liegt umso höher ist die Eiweißqualität.

Bei erhöhter körperlicher Leistung (z. B. Sport) ist es problemlos möglich bis zu 10 EL (70 g) 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.

Das Produkt ist für Diabetiker geeignet und wird bei der Zubereitung gemäß § 14a DiätV (23 g Pulver + 300 ml fettarme Milch + 11 g Fruchtzucker + 5 g Sonnenblumenöl) mit 2,1 BE pro Portion berechnet. Gleichzeitig ist formoline eiweiß-diät laktosearm (1 Portion entspricht 23 g Pulver und enthält 0,22 g Laktose) und kann bei Laktoseunverträglichkeit verzehrt werden. Hier empfehlen wir die Zubereitung mit Sojamilch oder laktosefreier Milch.

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

4-Stufen-Diät

Stufe 1: Einstiegsstufe

In der Einstiegsstufe soll der Stoffwechsel optimal auf die Reduktionsdiät vorbereitet werden. Eine leichte Mahlzeit, z. B. in Form einer Gemüsesuppe oder eines gemischten Salates mit magerem Fleisch oder Fisch ist erlaubt. Weitere 2 - 3 Mahlzeiten werden durch die formoline eiweiß-diät ersetzt.

Zusätzlich sollten zur Unterstützung 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

In der Reduktionsstufe wird eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion angestrebt. Insgesamt werden 2 Hauptmahlzeiten durch die formoline eiweiß-diät ersetzt. Durch diese beiden Mahlzeiten werden Heißhungerphasen reduziert. Gleichzeitig wird der Organismus mit hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Eine gesunde und vitalstoffreiche Mahlzeit, nach den Vorgaben einer vollwertigen Ernährung zusammengestellt, leitet eine langsame Ernährungsumstellung ein. Die Reduktionsstufe sollte nicht länger als 6 - 8 Wochen dauern.

Stufe 3: Haltestufe

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 kann eine Hauptmahlzeit durch die formoline eiweiß-diät ersetzt werden. Zusätzlich sind zwei fettarme Hauptmahlzeiten empfehlenswert. Besonders günstig ist der Verzehr von viel frischem Obst und Gemüse, fettarmen Milchprodukten, Brot, Nudeln und fettarmem Fleisch. Die Haltestufe dauert üblicherweise etwa 4 Wochen.

Stufe 4: Beobachtungsstufe

In der Beobachtungsstufe soll in erster Linie eine weitere Gewichtszunahme vermieden werden. Dazu kann bei Bedarf eine Hauptmahlzeit durch die formoline eiweiß-diät ersetzt werden, um Diätfehler möglichst zeitnah auszugleichen.

Bei übergewichtigen Personen, die mehr Gewicht abnehmen möchten, kann das Ernährungskonzept der formoline eiweiß-diät 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 die Muskulatur?

Bei einseitigen Diäten besteht immer die Gefahr, dass wichtige Muskulatur zur Energiegewinnung abgebaut wird. 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.

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

Der Jo-Jo-Effekt kann nach einseitigen Diäten auftreten und eine anschließende Gewichtszunahme mit sich bringen. 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 nehmen. Die maximale Dosierung von 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 7 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 Esslöffel
50	4
55	5
60	5
65	6
70	7
75	7
80	8
85	9
90	9
95	10
100	10
105	10
110	10

(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: 1142 kJ / 272 kcal).

Weitere Rezeptideen finden Sie im Internet auf www.formoline.de

Muss man vor Beginn einer Gewichtsreduktion ärztlichen Rat einholen?

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

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

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

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

Stand der Information: März 2007

Packungsgröße / Best.-Nr. in Apotheken:

PZN (D): 10x 23g / 5566137

PZN (A): 10x 23g / 3169001

PZN (D): 480g / 5566143

PZN (A): 480g / 3169018

Rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Vertrieb:

BIOMEDICA Pharma-Produkte GmbH

Forsthausstraße 8, D-63110 Rodgau

Hotline: +49 (0) 61 06 / 82 22-88

Fax: +49 (0) 61 06 / 82 22-83

Hersteller:

Certmedica International GmbH

Saaläckerstraße 8

D-63801 Kleinostheim