



## AMFORMULA® DIET

### Zubereitung

Morgens und Mittags einfach je 3 gestrichene Messlöffel (35 g Pulver) in 300 ml fettarmer Milch (1,5%) einrühren und genießen. Abends ein leichtes Gericht zubereiten – leckere Rezepte finden Sie unter [www.amformula.de](http://www.amformula.de). Zusätzlich nehmen Sie bitte ausreichend kalorienfreie Getränke zu sich, täglich mind. 2 Liter.

**Nähere Informationen in der Packung.**

### Nährwertangaben

Analyse	pro 100 g Pulver	pro 35 g Pulver	pro verzehrfertige Portion*	%RDA**
<b>physiologischer Brennwert</b>	<b>1563 kJ / (374 kcal)</b>	<b>547 kJ / (131 kcal)</b>	<b>1161 kJ / (278 kcal)</b>	
Eiweiß	48,6 g	17,0 g	27,1 g	
Kohlenhydrate	19,4 g	6,8 g	21,2 g	
davon Zucker	14,3 g	5,0 g	19,4 g	
Fett	9,9 g	3,5 g	8,3 g	
davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	0,9 g	3,0 g	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,6 g	1,3 g	1,4 g	
davon Linolsäure	2,9 g	1,0 g	1,1 g	
Ballaststoffe	12,7 g	4,4 g	4,4 g	
Natrium	0,29 g	0,10 g	0,24 g	
Vitamin A	658 µg	230 µg	269 µg	34
Vitamin D	4,7 µg	1,6 µg	1,7 µg	34
Vitamin E	9,4 mg	3,3 mg	3,4 mg	34
Vitamin C	47,3 mg	16,6 mg	21,7 mg	33
Vitamin B1	1,0 mg	0,35 mg	0,46 mg	33
Vitamin B2	1,5 mg	0,5 mg	1,1 mg	67
Niacin	16,8 mg	5,9 mg	6,2 mg	34
Vitamin B6	1,4 mg	0,5 mg	0,6 mg	32
Folsäure	207 µg	72,6 µg	86,1 µg	43
Vitamin B12	7,4 µg	2,6 µg	3,8 µg	380
Pantothensäure	2,8 mg	1,0 mg	2,0 mg	33
Biotin	14,0 µg	4,9 µg	15,4 µg	10
Kalium	300 mg	105 mg	570 mg	
Calcium	530 mg	185 mg	539 mg	67
Magnesium	145 mg	50,8 mg	86,8 mg	29
Phosphor	493 mg	172 mg	445 mg	56
Eisen	16,4 mg	5,7 mg	5,9 mg	42
Zink	7,4 mg	2,6 mg	3,7 mg	25
Kupfer	0,88 mg	0,31 mg	0,34 mg	
Jod	109 µg	38,3 µg	48,2 µg	32
Mangan	0,97 mg	0,34 mg	0,35 mg	
Selen	54,8 µg	19,2 µg	19,2 µg	

\* 35 g Pulver in 300 ml fettarmer Milch (1,5%)

\*\* RDA = % der empfohlenen Tagesdosis gemäß Richtlinie 90/496/EG  
Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung:  
mit Milch (1,5% Fett) 347 kJ (83 kcal)

### Zutaten

Molkeneiweiß (laktosehaltig), Milcheiweiß (laktosehaltig), Ballaststoff Nutriose (Maisdextrin) und Inulin, Fruktose, Soja-Lecithin, Sojaöl, Aroma, Instantkaramell, Maltodextrin, Salz, Di-Natriumphosphat, Magnesiumhydroxid, Eisen-(III)-diphosphat, L-Ascorbinsäure, Süßstoff Sucralose, D-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Zinkoxid, Kupfer-(II)-gluconat, Mangan-(II)-sulfat, Calcium-D-pantothemat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Vitamin B2 (Riboflavin), Retinylacetat, Folsäure, Natriumselenit, Kaliumjodid, D-Biotin, Cholecalciferol

### Das sensationelle Diät-Konzept von Mark Warnecke

Das AMFORMULA® Konzept beinhaltet die Produkte AMFORMULA® DIET für schnellen und nachhaltigen Gewichtsverlust und AMFORMULA® SHAPE für langfristiges Abnehmen und Figurformung. AMFORMULA® SHAPE wird zusätzlich zur umgestellten Ernährung als Diätunterstützung angewendet. AMFORMULA® DIET wird sehr einfach als Mahlzeitenersatz angewendet.

AMFORMULA® DIET ist die neu entwickelte Formula-Diät von Mark Warnecke und ist in sechs köstlichen Geschmacksrichtungen erhältlich, es entspricht in seiner Zusammensetzung dem §14a der Diätverordnung und dient als Mahlzeitenersatz. Durch eine kontrollierte Kalorienzufuhr bietet AMFORMULA® DIET daher einen schnellen und sicheren Weg zur gewünschten Gewichtsreduktion. Eine Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung! Die Schönheits-OP zum Trinken® wird in den leckeren Geschmacksrichtungen Cappuccino, Erdbeere, Vanille und Schokolade angeboten. Neu sind die beiden herzhaften Varianten Tomatensuppe und Kartoffellauchsuppe.

Eine verzehrfertige Portion AMFORMULA®DIET enthält neben allen anderen wichtigen Nährstoffen mehr als 50% hochwertiges Protein, so soll ein Muskelabbau während der „Gewichtsreduktion“ verhindert und ein ungewollter Jo-Jo-Effekt nach der Diät unterbunden werden.

### Jetzt ganz neu mit präbiotischen Ballaststoffen

Neu in AMFORMULA® DIET sind die nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zugegebenen präbiotisch wirksamen Ballaststoffe.

AMFORMULA® DIET wurde im Jahre 2006 exklusiv für das Adipositas Programm der Vivantes Kliniken in Berlin/Brandenburg entwickelt.

### Das Kochbuch „Die Warnecke Diät“

Das von Mark Warnecke auf sein Konzept abgestimmte Kochbuch mit ca. 80 wohlschmeckenden Rezepten auf 144 Seiten für nur 14,95 Euro ist im Buchhandel erhältlich (Südwest Verlag) - auch in unserem Online-Shop. In diesem Buch hat Mark seine Lieblingsrezepte für die Reduktionsphase, Haltephase in Verbindung mit AMFORMULA® und danach beschrieben. Sie werden sehen, wie lecker und einfach das AMFORMULA® Figur-Wohlfühlkonzept funktioniert.