



## 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>1595 kJ / (381 kcal)</b> | <b>558 kJ / (133 kcal)</b> | <b>1172 kJ / (280 kcal)</b> |        |
| Eiweiß                           | 51,9 g                      | 18,2 g                     | 28,2 g                      |        |
| Kohlenhydrate                    | 15,6 g                      | 5,5 g                      | 19,9 g                      |        |
| davon Zucker                     | 12,1 g                      | 4,2 g                      | 18,6 g                      |        |
| Fett                             | 11,2 g                      | 3,9 g                      | 8,7 g                       |        |
| davon gesättigte Fettsäuren      | 2,9 g                       | 1,0 g                      | 3,1 g                       |        |
| mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 4,0 g                       | 1,4 g                      | 1,5 g                       |        |
| davon Linolsäure                 | 3,2 g                       | 1,1 g                      | 1,2 g                       |        |
| Ballaststoffe                    | 12,9 g                      | 4,5 g                      | 4,5 g                       |        |
| Natrium                          | 0,27 g                      | 0,09 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                        | 42,1 mg                     | 14,7 mg                    | 19,8 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                         | 203 µg                      | 71,4 µg                    | 84,9 µg                     | 43     |
| Vitamin B12                      | 8,1 µg                      | 2,9 µg                     | 4,1 µg                      | 410    |
| Pantothenensäure                 | 2,8 mg                      | 1,0 mg                     | 2,0 mg                      | 33     |
| Biotin                           | 14,0 µg                     | 4,9 µg                     | 15,4 µg                     | 10     |
| Kalium                           | 340 mg                      | 119 mg                     | 584 mg                      |        |
| Calcium                          | 558 mg                      | 195 mg                     | 549 mg                      | 69     |
| Magnesium                        | 108 mg                      | 38,1 mg                    | 74,1 mg                     | 25     |
| Phosphor                         | 552 mg                      | 193 mg                     | 466 mg                      | 58     |
| Eisen                            | 16,5 mg                     | 5,8 mg                     | 5,9 mg                      | 42     |
| Zink                             | 8,0 mg                      | 2,8 mg                     | 3,9 mg                      | 26     |
| Kupfer                           | 0,89 mg                     | 0,31 mg                    | 0,34 mg                     |        |
| Jod                              | 111 µg                      | 39,1 µg                    | 49,0 µg                     | 33     |
| 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) 350 kJ (84 kcal)

### 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.

### 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-Tocopheryllacetat, Nicotinamid, Zinkoxid, Kupfer-(II)-gluconat, Mangan-(II)-sulfat, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Vitamin B2 (Riboflavin), Retinylacetat, Folsäure, Natriumselenit, Kaliumjodid, D-Biotin, Cholecalciferol