

# formoline eiweiß-diät

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

## Kundeninformation

### Was ist formoline eiweiß-diät?

formoline eiweiß-diät ist eine vollwertige Vital-Mahlzeit, geeignet und empfohlen zur Zubereitung von Mahlzeiten für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

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

Das Besondere an der formoline eiweiß-diät ist der Premium-Protein-Mix mit einem ausgewogenen Soja- und Molkenproteinverhältnis und seiner speziellen Aminosäurezusammensetzung für eine hohe biologische Wertigkeit. Die Proteine und der Kaloriengehalt von nur 1028 kJ/244 kcal pro Portion\* sind die ideale Basis für:

- eine gesunde und effektive Gewichtsabnahme
- und den Erhalt von Muskelmasse.

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

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

\*Zubereitung für eine gewichtskontrollierende Ernährung

### 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 für eine gewichtskontrollierende Ernährung:

Verrühren Sie 250 ml fettarme Milch mit 25 g (ca. 3 Esslöffel\*) formoline eiweiß-diät, 2 g (ca. 1 Teelöffel) Pflanzenöl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (z. B. Sonnenblumenöl) und 6 g (ca. 2 Teelöffel) 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 Fruchttete) 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 15 g (gut 2 Esslöffel) formoline eiweiß-diät in 200 – 300 ml Flüssigkeit (z. B. fettarme Milch oder Saft) gut einzurühren (Mixer) und langsam zu trinken.

Wird formoline eiweiß-diät 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. 7–8 Esslöffel) formoline eiweiß-diät zusätzlich zur normalen Ernährung zu verzehren.

formoline eiweiß-diät kann im Rahmen einer eiweißarmen Kost (vegetarisch) 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 – Stoffwechsel umstellen

In der Einstiegsstufe wird die Energiezufuhr deutlich herabgesetzt, wodurch der Abbau von Fettdepots angekurbelt wird. Eine leichte Mahlzeit, z.B. ein gemischter Salat mit magerem Fleisch oder Fisch, ist erlaubt. Weitere 2 Hauptmahlzeiten werden durch die formoline eiweiß-diät ersetzt.

Zusätzlich sollten mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke (z. B. Wasser oder Fruchttete) über den Tag verteilt getrunken werden. Die Einstiegsstufe sollte etwa 3–4 Tage andauern.

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

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 stellen Sie Ihren Körper auf eine gesunde Mischkost um. Die Reduktionsstufe erstreckt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum (4–6 Wochen oder länger), die Dauer hängt letztlich aber von Ihrem persönlichen Abnehmziel ab, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, können Sie die Reduktionsstufe beenden.

##### 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. Nutzen Sie Ihre neu gewonnene Leichtigkeit und bauen mehr Bewegung in den Alltag ein. Das unterstützt den Muskulaturerhalt und hilft das Gewicht zu halten. Üblicherweise wird die Haltestufe auch etwas länger angesetzt (ca. 4 Wochen, eher mehr), da es Zeit braucht, bis neue Verhaltensmuster langfristig verinnerlicht sind.

In der Haltestufe werden zwei fettbewusste, ausgewogene Mahlzeiten empfohlen. Zusätzlich wird eine Hauptmahlzeit durch formoline eiweiß-diät ersetzt.

##### 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.

## Was leistet die formoline eiweiß-diät?

Zwei Portionen der formoline eiweiß-diät, zubereitet nach Empfehlung für eine gewichtskontrollierende Ernährung, versorgen Sie täglich mit einer hochwertigen Aminosäurezusammensetzung aus dem speziellen Soja- und Molkenproteinkonzentrat des Premium-Protein-Mix sowie gesunden und lebensnotwendigen Vitalstoffen, wie Vitamine und Mineralstoffe. Somit ist keine Einnahme von zusätzlichen Vitamin- oder Mineralstoffpräparaten 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 Produkt täglich einnehmen. Die maximale Dosierung von 70 g formoline eiweiß-diät täglich sollte nicht überschritten werden. Die von uns empfohlene Menge Pulver ist in Esslöffel pro Tag angegeben\*. 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.

Wenn Sie Ihre Eiweißversorgung ergänzen wollen, empfehlen wir Ihnen, je nach Körpergewicht, folgende Mengen an formoline eiweiß-diät nicht zu überschreiten.

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

\*Da die Löffelgröße variieren kann, sind die entsprechenden Mengen vorher einmal mit einer Küchenwaage abzuwiegen.

## 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 den leckeren Vanille-Shake:

25 g formoline eiweiß-diät + 150 ml fettarme Milch + 100 ml Vanillemilch in einen Mixbecher geben, cremig mixen und anschließend langsam trinken (Energiegehalt je Portion: 1020 kJ/244 kcal; 3,95 g Fett; 22,2 g Kohlenhydrate; 29 g Protein).

Tipp: Der angenehm milde und neutrale Geschmack von formoline eiweiß-diät ermöglicht neben den klassisch süßlichen auch die Zubereitung herzhafter Shakes, z. B. mit Tomatensaft. Weitere Shake-Rezepte finden Sie auf [www.formoline.de](http://www.formoline.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 die Lipidbinder:

formoline  
L112

formoline  
L112 EXTRA

empfohlen für Personen über 75 kg Körpergewicht

[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 2021

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

63741 Aschaffenburg

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