



Kartoffellauchsuppe

AMFORMULA® DIET

Zubereitung

Morgens und Mittags einfach je 5 gestrichene Messlöffel (54 g Pulver) mit 300 ml heißem Wasser zubereiten. Kräftig einrühren, kurz ziehen lassen und zwischendurch erneut umrühren. Nach eigenem Geschmack etwas nachwürzen möglich. Abends ein leichtes Gericht zubereiten – leckere Rezepte finden Sie unter 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	%RDA*	pro verzehrfertige Portion**	%RDA*
physiologischer Brennwert	1557 kJ / (372 kcal)		840 kJ / (201 kcal)	
Eiweiß	29,8 g		16,1 g	
davon BCAAs***	6,3 g		3,4 g	
Kohlenhydrate	40,9 g		22,1 g	
davon Zucker	3,2 g		1,7 g	
Fett	7,9 g		4,3 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g		0,7 g	
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,6 g		0,3 g	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,5 g		1,4 g	
davon Linolsäure	2,2 g		1,2 g	
Ballaststoffe	3,8 g		2,1 g	
Natrium	1,9 g		1,0 g	
Vitamin A	530 µg	66	286 µg	36
Vitamin D	2,9 µg	58	1,6 µg	32
Vitamin E	7,1 mg	59	3,8 mg	32
Vitamin C	44,0 mg	55	23,8 mg	30
Vitamin B1	1,1 mg	100	0,6 mg	55
Vitamin B2	1,2 mg	86	0,6 mg	43
Niacin	11,0 mg	69	5,9 mg	37
Vitamin B6	1,0 mg	71	0,5 mg	36
Folsäure	145 µg	73	78 µg	39
Vitamin B12	1,3 µg	52	0,7 µg	28
Biotin	17,0 µg	34	9,2 µg	18
Pantothensäure	1,9 mg	32	1,0 mg	17
Calcium	530 mg	68	286 mg	36
Phosphor	688 mg	98	372 mg	53
Kalium	1060 mg	53	572 mg	29
Eisen	10,4 mg	74	5,6 mg	40
Zink	5,6 mg	56	3,0 mg	30
Kupfer	0,66 mg	66	0,36 mg	36
Jod	130 µg	87	70,2 µg	47
Selen	40 µg	73	21,6 µg	39
Magnesium	106 mg	28	57 mg	15
Mangan	0,8 mg	40	0,43 mg	22

* RDA = % der empfohlenen Tagesdosis gemäß Richtlinie 90/496/EG

** 54 g Pulver in 300 ml heißes Wasser

***BCAAs = branched chain amino acids (verzweigte Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin))

Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung: mit Wasser 238 kJ (57 kcal)

Enthält potentielle Allergene: Sulfite, Soja, Soja-Lecithin, Sellerie, Laktose. Kann Spuren von Gluten und Hühnerei-Eiweiß enthalten.

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

Kartoffelflocken (30%), Calciumkaseinat (26,2%), Trockenwürze aus Soja und Mais, Maisstärke, Emulgator Soja-Lecithin (6,8%), Kartoffelstärke, Aroma (enthält Maltodextrin), getrocknete Karotten, getrocknete Zwiebeln, getrockneter Lauch, Di-Kaliumphosphat (1,0g), Selleriepulver, Tri-Calciumphosphat (0,5g), pflanzliches Fett, getrocknete Petersilie, Magnesiumhydroxid (0,2g), Spinatpulver, Salz, Kurkumapulver, L-Ascorbinsäure, Eisendiphosphat (48mg), Zinkoxid (7mg), DL-alpha-Tocopheryl-Acetat, Nicotinamid, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Kupfercarbonat (0,9mg), Retinylacetat, Mangansulfat (2mg), Calcium-D-Pantothentat, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Natriumselenit (90µg), Natriumjodid (0,15mg), D-Biotin, Cholecalciferol (Vitamin D3), Cyanocobalamin