

AMFORMULA® DIET

Zubereitung

Morgens und Mittags einfach je 4 gestrichene Messlöffel (57 g Pulver) in 320 ml heißes Wasser einrühren und genießen. 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	1473 kJ / (352 kcal)		840 kJ / (201 kcal)	
Eiweiß	41,9 g		23,9 g	
davon BCAAs***	3,0 g		1,7 g	
Kohlenhydrate	23,1 g		13,1 g	
davon Zucker	11,8 g		6,7 g	
Fett	7,7 g		4,4 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g		0,6 g	
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,4 g		0,2 g	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,7 g		1,5 g	
davon Linolsäure	2,4 g		1,4 g	
Ballaststoffe	5,9 g		3,4 g	
Natrium	2,4 g		1,4 g	
Vitamin A	555 µg	69	316 µg	40
Vitamin D	2,8 µg	56	1,6 µg	32
Vitamin E	7,7 mg	64	4,4 mg	37
Vitamin C	45,5 mg	57	25,9 mg	32
Vitamin B1	1,1 mg	100	0,6 mg	55
Vitamin B2	1,2 mg	86	0,7 mg	50
Niacin	13,6 mg	85	7,8 mg	49
Vitamin B6	1,4 mg	100	0,8 mg	57
Folsäure	174 µg	87	99 µg	50
Vitamin B12	0,8 µg	32	0,5 µg	20
Biotin	68,2 µg	136	38,9 µg	78
Pantothensäure	4,5 mg	75	2,6 mg	43
Calcium	500 mg	63	285 mg	36
Phosphor	423 mg	60	241 mg	34
Kalium	1122 mg	56	640 mg	32
Eisen	14,2 mg	101	8,1 mg	58
Zink	6,3 mg	63	3,6 mg	36
Kupfer	1,05 mg	105	0,60 mg	60
Jod	126 µg	84	71,8 µg	48
Selen	68 µg	124	38,8 µg	71
Magnesium	476 mg	127	271 mg	72
Mangan	1,04 mg	52	0,59 mg	30

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

** 57 g Pulver in 320 ml heißes Wasser

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

Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung: mit Wasser 223 kJ (53 kcal)

Enthält potentielle Allergene: Sulfite, Soja, Soja-Lecithin, Sellerie.

Kann Spuren von Gluten, Laktose und Hühnerei-Eiweiß enthalten.

Zutaten

Speisegelatine (37%), Tomatenpulver (24,5%), Trockenwürze aus Soja und Mais, Maisstärke, Emulgator Soja-Lecithin (7,6%), Aroma, Verdickungsmittel Xanthan, Tri-Calciumphosphat (1,1g), Salz, Tomatenflocken, Magnesiumhydroxid (1,0g), Maltodextrin, Rote Bete Saftpulver, Säuerungsmittel Zitronensäure, getrockneter Oregano, getrocknete Petersilie, L-Methionin, L-Histidin, Trennmittel Siliciumdioxid, L-Tryptophan, pflanzliches Fett, Chillipulver, Eisendiphosphat (64mg), L-Ascorbinsäure, Zinkgluconat (50mg), DL-alpha-Tocopheryl-Acetat, Nicotinamid, Pyridoxinhydrochlorid, Süßstoffe Acesulfam K und Sucralose, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Kupfergluconat (7mg), Retinylacetat, Mangansulfat (3mg), Calcium-D-pantothenat, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Kaliumjodid (165µg), Natriumselenit (150µg), D-Biotin, Cholecalciferol (Vitamin D3), Cyanocobalamin