

Aminolé®

Aufbau-Konzentrat aus hochwertigem Eiweißpulver

Das Aufbau-Konzentrat mit reichlich Eiweiß und wenig Kohlenhydraten, energiereich zubereitet

Leckere Speisen erhalten Sie durch folgende **alternative Zubereitungsmöglichkeiten mit Aminolé®**.

Je Portion 25 g Pulver in ...

... 100 g Speisequark/Topfen
(40 % Fett) + ca. 50 ml Wasser



Energie	252 kcal
Fett	11,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,9 g
Kohlenhydrate	4,3 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	31,3 g
Salz	0,23 g

... 100 g Joghurt
mild (3,5 % Fett)



Energie	162 kcal
Fett	4,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	6,0 g
davon Zucker	5,7 g
Eiweiß	24,3 g
Salz	0,26 g

... 75 g süße Sahne, ungeschlagen
(30 % Fett) + ca. 125 ml Wasser



Energie	321 kcal
Fett	25,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,8 g
Kohlenhydrate	3,8 g
davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	22,8 g
Salz	0,13 g

... 200 ml Vollmilch
(3,5 % Fett)



Energie	221 kcal
Fett	7,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g
davon Zucker	11,0 g
Eiweiß	26,3 g
Salz	0,33 g

Nährwertangaben der Milch und Milchprodukte aus Kalorien mundgerecht, 15. komplett überarbeitete und erweiterte Jubiläumsauflage 2014, erweiterter und korrigierter Nachdruck 2016

Durch die zusätzliche Einnahme von Aminolé® kann, insbesondere in körperlich zehrenden Phasen, der Ernährungsstatus verbessert werden.

Hoher
Eiweißgehalt
Zuckerarm



Lecker cremige Rezeptideen

Mehr Pep und bester Genuss mit Milch, Joghurt, Quark und Sahne



© Jenny Sturm - Fotolia.jpg

Drinkgenuss



Variante 1: Bereiten Sie 3 leicht gehäufte EL Aminolé® oder Fetolé® mit **200 ml Vollmilch** (3,5 % Fett) in Ihrem Shaker zu.



Variante 2: Verdünnen Sie **75 ml süße Sahne** (ungeschlagen; 30 % Fett) mit ca. 125 ml Wasser in Ihrem Shaker und geben Sie 3 leicht gehäufte EL Aminolé® oder Fetolé® hinzu.

Löffelgenuss



Variante 1: Verrühren Sie **100 g Speisequark/Topfen** (40 % Fett) mit ca. 50 ml Wasser zu einer cremigen Konsistenz und rühren Sie anschließend 3 leicht gehäufte EL Aminolé® oder Fetolé® unter.



Variante 2: Verrühren Sie 3 leicht gehäufte EL Aminolé® oder Fetolé® mit **100 g mildem Joghurt** (3,5 % Fett).

TIPP: Verfeinern Sie diese Rezeptideen je nach Belieben mit etwas heißem Kaffee (ungesüßt).



Aminolé® und Fetolé® erhalten Sie in Ihrem Bodymed Center oder im Onlineshop unter: aminole.bodymed.com bzw. fetole.bodymed.com

EXTRA-Tipps für ...



... die EXTRA-Portion **Energie**

Fetolé® schmeckt besonders lecker in **heißem Kaffee**. Einfach 2 TL **Fetolé®** einrühren – der Kaffee erhält einen cremig-milchigen Geschmack. Das Koffein kann sich zudem günstig auf das Fatigue-Syndrom (Gefühl von anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit) auswirken.



... die EXTRA-Portion **Eiweiß plus Energie**

Mischen Sie pro Portion einfach 2 leicht gehäufte EL **Aminolé®** mit 1 leicht gehäuften EL **Fetolé®** in das **Milchprodukt** Ihrer Wahl.



... die EXTRA-Portion köstlichen **Beerenschmaus**

Mixen Sie sich mit **Aminolé®** oder **Fetolé®** Ihren fruchtig-frischen Milchshake oder Ihre beerig-cremige Quark- oder Joghurtspeise. Etwa 50 g **feine Beeren** bieten Ihnen leckere Variationen, wie frische oder tiefgekühlte Him-, Heidel-, Brom- oder Erdbeeren.

Aminolé® und Fetolé® ergänzen Ihre Ernährung auf optimale Weise

- ✓ **geschmackliche Vielfalt** durch verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten
- ✓ **kleine Portionen über den Tag** verteilt genießen – vormittags, nachmittags, am späten Abend
- ✓ **auch bei Schleimhaut- oder Kauproblemen** sehr empfehlenswert