

# JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Produktinformationen

Journal für Ernährungsmedizin 2004; 6 (3) (Ausgabe für Schweiz)  
18-19

Homepage:

[www.kup.at/  
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)

Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche

Mit Nachrichten der



INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND  
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG

# Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

## Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



## NEU: PROTILINE® BALANCE, MAHLZEITERSATZ MIT PRE-BIOTISCHEN NAHRUNGSFASERN

ProtiLine® und ProtiLine® Balance sind in die 3 Phasen der effizienten Gewichtsreduktions-Methode PSMF (Protein Sparing Modified Fast) integriert und erfüllen verschiedene Aufgaben.

Das Ziel der ersten 2 Phasen (strikte und milde Phase) ist die Reduktion des Körpergewichts durch gezielten Abbau von Körperfett. Damit die Muskelmasse während diesen Diätphasen nicht abgebaut wird und die Gefahr des bekannten JoJo-Effekts auftritt, wird dem Körper genügend Eiweiss durch die eiweissreiche Ergänzungsnahrung ProtiLine® zugeführt (Tabelle 1).

Nachdem die gewünschte Menge an Körperfett reduziert wurde, soll das erreichte Wohlfühlgewicht in der 3. Phase (Stabilisierungsphase) durch eine Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung und gezieltes Kalorienmanagement langfristig stabilisiert werden.

Trotz allen guten Vorsätzen ist es manchmal schwierig, die wöchent-

liche Kalorienbilanz optimal zu halten. Kulinarische Genüsse wie Schokolade, wunderbar süsse Desserts, fettreiche Mahlzeiten oder üppige Festessen führen unserem Körper meistens mehr Kalorien zu, als er verbrauchen kann. Den Effekt dieser „Sünden“ kennen wir alle nur zu gut: Die Waage zeigt uns wieder eine Zunahme des Körpergewichts an.

Hilfe gegen diese Gewichtszunahme bietet hier ein einfaches und wirksames Kalorienmanagement. Regelmässiges oder gelegentliches Erset-

zen einer Hauptmahlzeit mit dem neuen Mahlzeiterersatz ProtiLine® Balance hält die tägliche / wöchentliche Kalorienbilanz in „Balance“ (Abb. 1).

ProtiLine® Balance ermöglicht, das erreichte Wohlfühlgewicht durch gezieltes, individuelles Kalorienmanagement langfristig und genussvoll zu stabilisieren.

ProtiLine® Balance ist eine Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung (Abb. 2). 1 Portion deckt 50 % des Tagesbedarfs an 10 Vitaminen und enthält 2,5 g Inulin und Fructo-Oligosaccharide (Beneo®).

Abbildung 1: Kalorienmanagement mit ProtiLine® Balance: Ziel: langfristige und genussvolle Stabilisierung des erreichten Wohlfühlgewichts



Regelmässiges oder gelegentliches Ersetzen einer Hauptmahlzeit mit dem kalorienbilanzierten Mahlzeiterersatz ProtiLine® Balance hält die tägliche, wöchentliche Energie- / Kalorienbilanz in „Balance“. Gezieltes Kalorienmanagement stabilisiert das erreichte Wohlfühlgewicht langfristig

Tabelle 1: Gewichtsreduktion mit der PSMF / ProtiLine® Methode: Ziel: Gewichtsreduktion durch Abbau von Körperfett und Erhalt der Muskelmasse

Strikte Phase	Milde Phase
10–15 Tage	10–15 Tage
900–1.200 kcal / Tag	1.200–1.600 kcal / Tag
Reduktion der Kohlenhydrat- und Fettzufuhr	Langsame Erhöhung der Kohlenhydratzufuhr
Gemüse, Salate und Früchte	Gemüse, Salate und Früchte
Lipolyse = Reduktion des Körperfetts	Mageres Fleisch oder Fisch

Der Eiweissbedarf\* des Körpers wird durch die eiweissreiche Ergänzungsnahrung ProtiLine gedeckt: 3–4 Portionen\*\* ProtiLine / Tag. Durch das Abwechseln der strikten und der milden Phase wird das Wunschgewicht (Wohlfühlgewicht) rasch erreicht.

\* Eiweissbedarf = 1 g Eiweiss pro kg Normalkörpergewicht pro Tag; \*\* 1 Portion ProtiLine enthält 21–24 g Eiweiss.



Diese prebiotischen Nahrungsfasern stimulieren das Verdauungssystem und aktivieren durch eine verbesserte Darmflora, reich an Bifidobakterien, die natürlichen Abwehrkräfte.

**Die schmackhaften Shakes gibt es in den Aromen: Vanille, Erdbeere, Mokka und Schokolade. Die Aromen Vanille, Erdbeere und Mokka sind für Diabetiker geeignet.**

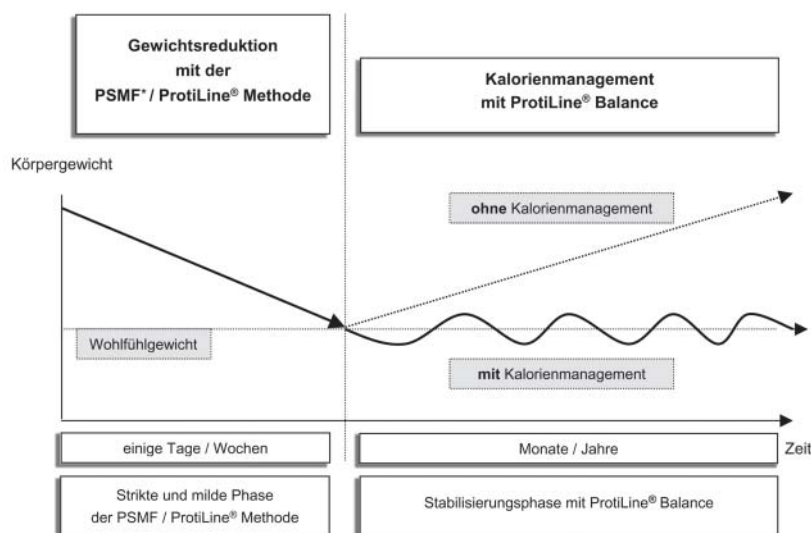
**Energiegehalt von 1 Mahlzeit: 260 kcal / 1100 kJ.**

**Zubereitung mit Wasser.**

**Erhältlich in Packungen mit 6 Mahlzeiten à 70 g.**

**Empfohlener Verkaufspreis: Fr. 27.90**

Abbildung 2: ProtiLine® Balance ist eine Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung

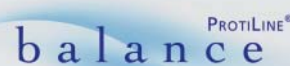


\* PSMF: (Protein Sparing Modified Fast) Methode, bei welcher der Muskelabbau während der Gewichtsreduktion verhindert wird.

**Degustationsmuster  
erhältlich bei:**



Vifor AG  
„ProtiLine“



CH-1701 Fribourg · Fax 026 407 64 50 · e-mail: paepke@vifor.ch