



formoline  
L112

40

wertvolle

**Tricks**

für gesundes

**Abnehmen**

mmmh ...  
so macht  
Abnehmen Spass!

# Für noch mehr Genuss beim Abnehmen

20 tolle Rezeptideen mit Würztipps  
von Alfons Schuhbeck.



Jetzt auf:

[www.formoline.de](http://www.formoline.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

mal eben ein bisschen Abnehmen ist heutzutage schwerer denn je. Das moderne Berufs- und Privatleben ist häufig mit vielerlei Stress verbunden und lässt kaum Platz für größere Veränderungen in Sachen Ernährung und Bewegung, darüber hinaus durchkreuzt das üppige und jederzeit verlockend griffbereite Lebensmittelangebot so manchen Willen zur Abstinenz.

Eine sinnvoll gestaltete Gewichtsreduktion bedient sich daher kleiner und im Alltag gut machbarer Schritte, zu denen ich Ihnen auf den folgenden Seiten 40 abwechslungsreiche Tricks zusammengefasst habe. Die gleichzeitige Anwendung des durchdachten „formoline L112“, mit dem sich ein Teil der Fettkalorien aus der Nahrung abfangen lässt, macht Ihnen den Weg zum Wunschgewicht sogar noch ein bisschen angenehmer und leichter - am Arbeitsplatz, in der Freizeit, wo immer Sie sind.

**Viel Freude beim Abnehmen und Wohlfühlen wünscht Ihnen**



*Ihre Annette Weber*

Dr. rer. med. Annette Weber,  
Ernährungswissenschaftlerin, WissKomm  
Certmedica International GmbH

# Inhalt

## L112 – ein wirksames Konzept

Wie entsteht Übergewicht?.....	6
Wie kann ich abnehmen, ohne auf alles verzichten zu müssen? .....	6
Was ist L112? .....	6
Welches sind die Anwendungsgebiete von formoline L112? .....	6
L112 kann nur Fette binden! .....	7
Der besondere Wirkstoff L112.....	7
Wie kann ich optimal mit L112 abnehmen?.....	7
Wo stehe ich?.....	7
Was ist der Body Mass Index? .....	8
Wie hoch ist mein persönlicher Energieverbrauch?.....	9

## 40 Tricks für gesundes Abnehmen

1. Wo will ich hin? .....	10
2. Mit kleinen Schritten zum Ziel .....	10
3. Nehmen Sie langsam ab! .....	10
4. Wie schnell kann ich 1 kg Fett abnehmen? .....	10
5. Wiegen Sie sich nicht täglich! .....	10
6. Gehen Sie nie mit knurrendem Magen einkaufen! .....	11
7. Kaufen Sie nur mit Einkaufszettel ein! .....	11
8. Schlauer einkaufen .....	11
9. Lassen Sie den Aufzug/die Rolltreppe links liegen! .....	11
10. Kalorienverbrauch durch Bewegung .....	12
11. Ein Spaziergang am Abend? .....	12
12. Gut gekaut ist halb verdaut! .....	12
13. Guter Start in den Tag! .....	12
14. Regelmäßig essen! .....	12

15. Trinken Sie möglichst viel! .....	12
16. Saftschorle statt Limonade .....	13
17. Kalorienbombe Alkohol .....	13
18. Lieber Grüntee als Kaffee oder schwarzer Tee! .....	13
19. Kohlenhydrate braucht der Mensch .....	14
20. Zucker nur sparsam verwenden .....	14
21. Ballaststoffe - notwendiger Ballast? .....	14
22. Obst und Gemüse .....	15
23. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur! .....	15
24. Vitamine .....	15
25. Sekundäre Pflanzenstoffe .....	16
26. Mineralstoffe und Spurenelemente .....	16
27. Vitamin- und Mineralstoffmangel bei Diäten .....	16
28. Etwas Fett ist gut .....	16
29. Genussfaktor Fett .....	17
30. Das Leid mit den versteckten Fetten .....	17
31. Fettarm und lecker .....	17
32. Fett ist nicht gleich Fett – die 1/3 Regel .....	17
33. Verwendung von Speiseölen .....	18
34. Gesättigte Fettsäuren - ungünstige Fette! .....	18
35. Omega-3-Fettsäuren .....	18
36. Nüsse! .....	18
37. Fettspartipps für Profis! .....	19
38. Tipps zum Sattwerden .....	22
39. Überlisten Sie Ihren Appetit! .....	22
40. Die „Fett-Tabelle“ .....	23
<b>Wie nehme ich formoline L112 richtig ein? .....</b>	<b>27</b>



# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

## L112 – ein wirksames Konzept

### Wie entsteht Übergewicht?

Als eine Hauptursache für Übergewicht wird falsche Ernährung (zu fett, zu süß, zu viel) in Kombination mit zu wenig Bewegung angesehen. Das Gewicht steigt dann meist langsam und kontinuierlich über die Jahre an. Viele Diätversuche, die häufig erfolglos sind, verstärken das Problem (Jo-Jo-Effekt).

### Wie kann ich abnehmen, ohne auf alles verzichten zu müssen?

Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger in unserer Ernährung, deshalb fällt der Verzicht auf Fett so schwer. Mit Hilfe von formoline L112 können Sie bis zu 60 - 80 g Fett pro Tag verzehren und dabei langsam abnehmen.

Diäten versprechen dagegen nur einen Erfolg, wenn nicht mehr als 40 g Fett pro Tag gegessen werden.

### Was ist L112

L112 ist ein natürlicher, unverdaulicher Faserstoff aus Kriebtieren. Er bindet einen Teil der aufgenommenen Nahrungsfette an sich und vermindert so die Kalorienaufnahme. formoline L112 Tabletten

sind zur Anwendung im Rahmen der Behandlung von ernährungsbedingtem Übergewicht und zur Gewichtskontrolle geeignet. Mit formoline L112 sparen Sie täglich viele Kalorien zusätzlich zu Ihrem Ernährungs- und Bewegungsprogramm.

### Welches sind die Anwendungsgebiete von formoline L112?

formoline L112 ist ein Lipidbinder zur Unterstützung der

- Behandlung von Übergewicht
- Gewichtskontrolle
- Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung



## L112 kann nur Fette binden!

L112 beeinflusst vor allem Übergewicht, das durch fettreiche Ernährung wie fettes Fleisch, Wurst, Butter, Käse, Chips, Nüsse oder Eis bedingt ist. Süßes, Limonaden und Alkohol werden durch L112 nicht gebunden und in Kalorien umgesetzt. Auf diese Kalorien sollten Sie besonders achten.

## Der besondere Wirkstoff L112

L112 besitzt eine hohe Fettbindungskapazität. Es bindet im Verdauungstrakt, durch Adsorption, einen Teil der Fette aus der Nahrung.

L112 wird zusammen mit den daran gebundenen Fetten auf natürlichem Weg ausgeschieden.

## Wie kann ich optimal mit L112 abnehmen?

Die Erfolgsformel für übergewichtige Menschen sollte lauten: Eine gesunde, fettbewusste Ernährung



(60 - 80 g Fett pro Tag) in Verbindung mit viel Bewegung. Versuchen Sie schrittweise Ihre Ernährung umzustellen. formoline L112 kann Ihnen dabei helfen.

L112 ist auch geeignet, um gelegentliche kleine Sünden auszugleichen. Zu einem entspannten Urlaub gehört genussvolles Essen einfach dazu. Stellen Sie sich vor, Sie fahren in den Urlaub und können die kulinarische Vielfalt vor Ort genießen und nehmen dabei nicht zu.

Denn: Was Sie heute nicht zunehmen, müssen Sie morgen nicht abnehmen.

## Wo stehe ich?

Anhand Ihres Körpergewichts und Ihrer Körpergröße können Sie sehr schnell Ihren persönlichen Body Mass Index (BMI) errechnen. Der BMI gibt Auskunft, ob Ihr Gewicht im gesunden Bereich liegt oder ob Sie abnehmen sollten.

# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

## Was ist der Body Mass Index?

Der Body Mass Index (BMI) setzt das Körpergewicht mit der Körpergröße ins Verhältnis.

Der BMI ist eine Messzahl zur Einordnung Ihres Gewichtes. Bei Frauen sollte der BMI zwischen 19 und 24 liegen, bei Männern zwischen 20 und 25.

$$\text{BMI} = \text{Körpergewicht (in kg)} : \text{Körpergröße (in m}^2\text{)}$$

Beispiel: 74 kg bei 1,68 m  
 $\text{BMI} = 74 : [1,68 \times 1,68] = 26,2$



BMI-Rechner - [www.formoline.de](http://www.formoline.de)

- **BMI unter 19:**  
Sie sind untergewichtig.  
Machen Sie keine Diät!
- **BMI zwischen 19 und 25:**  
Gratulation! Sie sind normalgewichtig.  
Kleinere Gewichtsschwankungen  
gleichens Sie am Besten gleich aus.
- **BMI zwischen 26 und 30:**  
Sie sind übergewichtig und sollten  
Ihr Gewicht reduzieren.
- **BMI über 31:**  
Sie sind deutlich übergewichtig und  
sollten unbedingt Ihr Gewicht reduzieren.

## Wie hoch ist mein persönlicher Energieverbrauch?

Bestimmen Sie Ihren persönlichen, täglichen Kalorienverbrauch (Richtwert/Durchschnittswert) mit der folgenden Formel:



### Grundumsatz:

Frauen: Grundumsatz = Körpergewicht (kg) x 22

Männer: Grundumsatz = Körpergewicht (kg) x 24

z. B.: Frau mit 65 kg =  $65 \times 22 = 1.430$  Kilokalorien (kcal)

### Leistungsumsatz:

Geringe Aktivität: 30 % des Grundumsatzes

Mäßige Aktivität: 40 % des Grundumsatzes

Hohe Aktivität: 50 % des Grundumsatzes

Bei 1.430 kcal Grundumsatz und geringer Aktivität liegt der Leistungsumsatz bei 429 kcal.

### Täglicher Gesamtumsatz:

Gesamtumsatz/Tag = Grundumsatz +

Leistungsumsatz =  $1.430 + 429 = 1.859$  kcal

Beispiel: Eine Frau verbraucht bei einem Gewicht von 65 kg und geringer körperlicher Aktivität täglich etwa 1.859 kcal. Wenn die tägliche Kalorienaufnahme darunter liegt, nimmt sie langsam ab.

## 40 Tricks für gesundes Abnehmen

10

### 1. Wo will ich hin?

Sie wollen erfolgreich abnehmen. Dann überlegen Sie sich ein realistisches Ziel, das Sie auch wirklich erreichen können. Zu hoch gesteckte Ziele führen nur zu Enttäuschung und Frust. Formulieren Sie Ihr persönliches Ziel zum Abnehmen genau, z. B. „Ich möchte fünf Kilogramm in sechs Monaten abnehmen und anschließend auch halten.“

### 2. Mit kleinen Schritten zum Ziel

Nehmen Sie sich kleine Schritte vor und freuen Sie sich an diesen Erfolgen.

### 3. Nehmen Sie langsam ab!

Nehmen Sie sich Zeit zum Abnehmen. Ihr Übergewicht ist auch nicht von heute auf morgen entstanden. Ihr Körper braucht Zeit, die überflüssigen Fettreserven an Bauch, Po oder Beinen abzubauen. Schnelle Gewichtsverluste

weisen nur auf die Ausscheidung von wichtigen Wasserreserven hin. Hier wird eine schnelle Fettabnahme vorgegaukelt, wo keine ist.

### 4. Wie schnell kann ich 1 kg Fett abnehmen?

Um 1 kg Körperfett abzubauen, müssen insgesamt 7.000 kcal eingespart werden. Dies entspricht einer Menge von 778 g reinem Fett oder etwa 3 Päckchen (à 250 g) Butter. Wenn Sie mit dem L112-Konzept täglich etwa 500 kcal einsparen, ist eine Gewichtsabnahme von etwa 500 g monatlich (über einen längeren Zeitraum betrachtet) realistisch.



### 5. Wiegen Sie sich nicht täglich!

Das Körpergewicht schwankt täglich bis zu 2 kg. Ursache sind u.a. Schwankungen im Wasserhaushalt, Hormone, Stuhlgang, etc. Wiegen Sie sich nur einmal wöchentlich, am Besten morgens vor dem Frühstück.

## 6. Gehen Sie nie mit knurrendem Magen einkaufen!

Der Hunger verleitet Sie, vor allem kalorienreiche Lebensmittel einzukaufen.

## 7. Kaufen Sie nur mit Einkaufszettel ein!

Einkäufe erledigen Sie am Besten mit einem Einkaufszettel. Sie kaufen dann nur die Lebensmittel ein, die Sie bewusst ausgewählt haben.

## 8. Schlauer einkaufen

An der Wurst- oder Käsetheke suchen Sie am Besten Lebensmittel mit niedrigem Fettanteil aus. Kaufen Sie nur die Menge ein, die Sie auch benötigen und nicht mehr.

## 9. Lassen Sie den Aufzug / die Rolltreppe links liegen!

Bewegen Sie sich möglichst viel. Lassen Sie doch den Aufzug links liegen und benutzen lieber die Treppe. Bewegung bringt Ihren Kreislauf in Schwung und fördert den Energieverbrauch und damit die Fettverbrennung. Gleichzeitig werden die Muskeln gestärkt.

Sie werden sehen, Bewegung macht Spaß und bringt gute Laune.



# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

12

## 10. Kalorienverbrauch durch Bewegung

Bei einem Körpergewicht von 80 kg und einer Dauer von 15 Minuten:

Bügeln	40 kcal
Spazieren gehen	70 kcal
Putzen	80 kcal
Gymnastik	110 kcal
Joggen langsam (8 km/h)	160 kcal
Joggen schnell (12 km/h)	250 kcal
Rad fahren langsam (15 km/h)	120 kcal
Rad fahren schnell (25 km/h)	200 kcal
Schwimmen langsam	155 kcal
Schwimmen schnell	200 kcal

## 11. Ein Spaziergang am Abend?

Ein Spaziergang am Abend lässt Ihren Tag in Ruhe ausklingen. Außerdem wird Ihr Kreislauf durch die zusätzliche Bewegung nochmals angekurbelt.

## 12. Gut gekaut ist halb verdaut!

Das wussten schon unsere Großmütter. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Es wird Ihnen viel besser bekommen.

## 13. Guter Start in den Tag!

Frühstücken Sie unbedingt eine Kleinigkeit. Das gibt Energie für einen guten Start in den Tag.

## 14. Regelmäßig essen!

Lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen. Sie erhöhen sonst das Risiko für Heißhungerattacken. Sollte aber doch einmal der Hunger zwischendurch auftreten sind frisches Obst, Gemüse, Brot oder Salzstangen besonders gut geeignet.

## 15. Trinken Sie möglichst viel!

Gute Durstlöcher sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee oder Fruchtsaft mit Wasser gemischt im Verhältnis 1 : 2. Über den Tag verteilt sollten Sie mindestens 2 bis 3 Liter an Flüssigkeit zu sich nehmen. formoline L112 mit einem Glas Wasser zum Essen eingenommen, füllt den Magen und sättigt leicht.

## 16. Saftschorle statt Limonade

Limonade enthält neben Wasser, Aromen und Farbstoff viel Zucker (Kalorien). Eine gute Alternative zur Limonade ist Fruchtsaft gemischt mit Wasser, das ist kalorienarm und lecker! Zusätzlich sind in

Fruchtsaftschorle wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

### 17. Kalorienbombe Alkohol

In einem Gramm Alkohol steckt quasi die Energie von einem Gramm Fett. Ein Glas (0,25 l) trockener Rotwein oder ein Glas (0,3 l) Bier enthalten ca. 200 bzw. 130 kcal. Ein Glas (0,3 l) alkoholfreies Bier enthält nur 70 kcal.

Außerdem regen alkoholische Getränke (Bier, Wein, Sekt, Schnaps, etc.) den Appetit an.

### 18. Lieber Grüntee als Kaffee oder schwarzer Tee!

Kaffee und schwarzer Tee sind Genussmittel. Versuchen Sie öfter darauf zu verzichten und trinken Sie zu jeder Tasse ein Glas Wasser. Besser als Kaffee oder schwarzer Tee ist aber Grüner Tee. Im Grünen Tee ist weniger Koffein enthalten als im Schwarzen Tee. Die positiven Inhaltsstoffe von Grünem Tee (Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe) schützen die Körperzellen und regen den Stoffwechsel an.



# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

14

## 19. Kohlenhydrate braucht der Mensch

Wir sollten 55 % des Energiebedarfes in Form von „guten“ Kohlenhydraten (Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, etc.) zu uns nehmen. Haushaltszucker schadet eher.

- **Günstige Kohlenhydrate - Stärke:**

Stärke aus Brot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, etc. wird langsam abgebaut und der Blutzuckerspiegel bleibt relativ stabil. Wir sind körperlich und geistig leistungsfähig.

- **Ungünstige Kohlenhydrate – Haushaltszucker, Trauben-, Fruchtzucker, etc.:**

Diese Zucker fördern die Insulinausschüttung aus der Bauchspeicheldrüse. Insulin ist ein Hormon, das u. a. die Einlagerung von Fett steigert und den Appetit anregen soll. Kleine Mengen an Zucker und Süßigkeiten sind aber erlaubt.



## 20. Zucker nur sparsam verwenden

Zucker macht dick, fördert Karies und ist weder für Muskeln noch Nerven notwendig. Zuckerreiche Lebensmittel enthalten selten Vitamine oder Mineralstoffe. Somit kann es bei einer zuckerreichen Ernährung leicht zu einer Unterversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen kommen.

## 21. Ballaststoffe – notwendiger Ballast?

Ballaststoffreiche Lebensmittel sind Vollkornbrot, -mehl, -nudeln, Kleie, Leinsamen, Gemüse und Obst. Bal-

laststoffe sind für den Menschen weitgehend unverdaulich und enthalten keine Kalorien. Ballaststoffreiche Lebensmittel sättigen länger und beeinflussen die Verdauung positiv. Essen Sie häufiger Vollkornbrot und andere Vollkornprodukte. Das macht länger satt und schmeckt gut.

## 22. Obst und Gemüse

Obst und Gemüse, frisch oder aus der Tiefkühltruhe,

enthalten viele Ballaststoffe und wertvolle Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine. Leider werden Vitamine leicht durch Sauerstoff, Licht und Hitze zerstört.

Besonders gut geeignet sind regionales Obst und Gemüse der Saison. Selbst in den Wintermonaten gibt es ausreichend Auswahl an regionalem Obst und Gemüse. Sauerkraut, Rotkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Möhren, Lauch, etc. sind typische Wintergemüse, die viele wertvolle Vitalstoffe enthalten. Versuchen Sie Obst und Gemüse aus Konserven zu vermeiden. Sie enthalten meist viel Zucker (Kalorien!) und Salz.

### 23. Entdecken Sie die Vielfalt der Natur!

Wechseln Sie beim Obst und Gemüse möglichst viel ab. Denn neben Vitaminen und Mineralstoffen sind in Obst und Gemüse die sogenannten „Sekundären Pflanzenstoffe“ enthalten. Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich gegessen, sollen die Versorgung mit allen wichtigen Vitalstoffen sichern.

### 24. Vitamine

Der menschliche Körper ist auf die Zufuhr der mei-

sten Vitamine angewiesen, da er diese Verbindungen nicht selbst herstellen kann.

Zu den fettlöslichen Vitaminen werden Vitamin A, D, E und K sowie das Beta-Carotin gezählt. Die fettlöslichen Vitamine werden zusammen mit kleinen Mengen Fett vom Körper aufgenommen.

Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören: Vitamin B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothensäure, Folsäure und Biotin. Die wasserlöslichen Vitamine können, im Unterschied zu den fettlöslichen Vitaminen, nicht im Körper gespeichert werden.



# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

## 25. Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe fangen die „freien Radikale“ ab und beugen so Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen vor. Zu den „Sekundären Pflanzenstoffen“ gehören beispielsweise:

- Carotinoide (in Karotte, Tomate, Aprikose, Pfirsich, etc.)
- Flavonoide (in Apfel, Traube, Kirsche, Grapefruit, Orange, Zwiebel, Endiviansalat, etc.)
- Glucosinolate (in allen Kohlsorten, Rettich, Kohlrabi, Gartenkresse, etc.)
- Lycopin (in Tomaten)

## 26. Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebenswichtige Substanzen für unseren Körper. Sie sind Bestandteile der Knochen und Zähne (Calcium u. Phosphor), beeinflussen die Blutbildung (Eisen), die Wundheilung (Zink) sowie die Bildung der Schilddrüsenhormone (Jod).

## 27. Vitamin- und Mineralstoffmangel bei Diäten

Wussten Sie, dass bei Diäten die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen meist nicht ausreichend ist? Vor allem Menschen, die häufig und über längere Zeit eine Diät machen, geraten leicht in ein Nährstoff- und Vitamindefizit. Dies gilt besonders für die wasserlöslichen Vitamine (B-Vitamine und Vitamin C), die dem Körper täglich und in ausreichender Menge zugeführt werden müssen. Ein Multivitaminpräparat kann einem Mangel vorbeugen.



## 28. Etwas Fett ist gut

Fett wird benötigt, damit der Körper die fettlöslichen Vitamine (A, D, E und K) aufnehmen kann. Fett versorgt den Körper mit den lebenswichtigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

## 29. Genussfaktor Fett

Erst Sahne, Butter und Crème fraîche verleihen dem Essen als wichtige Geschmacksträger das

besondere Etwas. Aus diesem Grund fällt der Verzicht auf Fett so schwer.

### 30. Das Leid mit den versteckten Fetten

65 % der Fette, die wir zu uns nehmen, sind in Wurst, Käse, Schokolade, Eis oder Chips versteckt. Maximal 30 % der täglichen Energie sollte in Form



von Fett gegessen werden. Das sind nicht mehr als 60 g - 80 g Fett täglich und entspricht sechs bis acht Esslöffeln Öl oder Speisefett. Allerdings liegt der

tatsächliche Fettverzehr mit ungefähr 150 g Fett und mehr pro Tag weit darüber. Der viel zu hohe Fettkonsum wird als Hauptursache für Übergewicht angesehen. Meiden Sie deshalb Fertigprodukte so weit wie möglich. Hier sind besonders viele versteckte Fette enthalten (siehe Fett-Tabelle ab Seite 21).

### 31. Fettarm und lecker.

Pflanzliche Lebensmittel sind üblicherweise sehr fettarm. Das gilt besonders für frisches Gemüse und Obst, Brot, Nudeln, Reis, Vollkornprodukte, Gemüsebrottaufstriche, etc.

### 32. Fett ist nicht gleich Fett – die 1/3 Regel

Jeweils 1/3 von der erlaubten Fettmenge benötigt der Mensch in Form von:

- einfach ungesättigten Fettsäuren in: Olivenöl, Rapsöl, etc.
- mehrfach ungesättigten Fettsäuren in: Distelöl, Sonnenblumenöl, Diätmargarine, Salzwasserrfischen, Avocado, etc.
- gesättigten Fettsäuren in: Fleisch, Butter, Käse, etc.



### 33. Verwendung von Speiseölen

- Öle für Salate:  
Kaltgepresste und unbehandelte Raps- und Olivenöle enthalten einen besonders hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren. Kaltgepresste Öle sollten nicht erhitzt werden.
- Öle zum Braten:  
Raffinierte Speiseöle (z. B. Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöl) sind relativ hitzestabil und zum vorsichtigen Erhitzen sehr gut geeignet.

### 34. Gesättigte Fettsäuren – ungünstige Fette!

Fettreiche tierische Lebensmittel enthalten besonders viele ungünstige gesättigte Fettsäuren. Sie werden für einen Anstieg der Cholesterinwerte im



Blut verantwortlich gemacht. Erhöhte Cholesterinwerte im Blut werden als ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesehen. Versuchen Sie, Wurst, Käse und Fleisch z. B. durch Soja- und Getreideprodukte zu ersetzen.

### 35. Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind besonders wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Insbesondere Salzwasserrische wie Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering sind besonders reich an diesen „guten“ Fetten. Omega-3-Fettsäuren können Gefäßerkrankungen vorbeugen, indem sie die Fließeigenschaft des Blutes verbessern.

Essen Sie einmal wöchentlich Seefisch. Neben den wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten Salzwasserrische zusätzlich hochwertige Eiweiße, Jod und Selen.

### 36. Nüsse

Nüsse enthalten überwiegend die hochwertigen einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einige Nüsse täglich verzehrt haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

### 37. Fettpartipps für Profis!

Tipps und Tricks für fettbewusstes Essen



- Schränken Sie den Verzehr von Lebensmitteln ein, die einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren (fettes Fleisch, Wurst, Käse, etc.) haben.
- Für Salate verwenden Sie am Besten kaltgepresste Öle, wie Distel-, Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl.
- Zum vorsichtigen Erhitzen sind hitzestabile, raffinierte Öle, wie z. B. Olivenöl, Raps-

öl und Sonnenblumenöl gut geeignet.

- Ersetzen Sie Butter ab und zu durch Halbfett-Butter oder Halbfett-Margarine (40 % Fett).
- Probieren Sie doch mal fettarme Garmethoden, wie das Dünsten, Grillen (heißer Stein, im Ofen), Garen in der Folie oder im Tontopf, Backen auf Backpapier oder Braten in beschichteten Pfannen aus. Knackiges Gemüse in wenig Wasser gedünstet enthält besonders viele Vitamine und ist zudem fettarm.



## formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

20

- Salatsoßen mit Joghurt anstatt Sahne zubereitet, schmecken sehr lecker. Wenn Sie auf Mayonnaise nicht verzichten wollen, strecken Sie diese mit Joghurt oder Quark.
- Bratensoßen können auch mit gekochten und zerdrückten Kartoffeln oder Gemüse angedickt werden.
- Frisches Gemüse (Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, etc.) mit frischen Kräutern und Magerquark sind eine tolle Alternative als Brotbelag zu Wurst und Käse. Probieren Sie anstatt Butter mal Crème fraîche oder Frischkäse als „Streichfett“ aus.
- Meiden Sie möglichst gehärtete Pflanzenfette, z. B. in Kartoffelchips, Fertiggerichten, Glasuren und Süßigkeiten. Meiden Sie Produkte, die in der Zutatenliste „pflanzliche Fette und / oder Öle, gehärtet“ aufweisen.
- Pflanzenmargarine mit dem Zusatz „reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren“ ist als Brotaufstrich besonders empfehlenswert.
- Achten Sie besonders auf die versteckten Fette. Ein Croissant (70 g) enthält alleine schon 24 g Fett!

Hier sind besonders viele ungünstige gesättigte Fettsäuren enthalten.



## Die folgende Tabelle zeigt Ihnen tolle Alternativen zu fettreichen Speisen:

z. B. Hühnerbrust ohne Haut (125 g) enthält nur etwa 1,2 g Fett. Dagegen verstecken sich in 125 g Brathähnchen mit Haut immerhin 12 g Fett.

Fettreiche Lebensmittel	Fettgehalt (g) / Portion	Fettarme Lebensmittel	Fettgehalt (g) / Portion
Gänsebraten mit Soße (300 g)	89 g	Hühnerbrust, mit Haut (125 g)	8 g
Schweineschnitzel, paniert (180 g)	19 g	Schweinekotelett (125 g)	6 g
Pommes Frites, frittiert (150 g)	13 g	Pellkartoffeln (200 g)	0,2 g
Schwarzwälder Kirschtorte (1 Stück, 140 g)	20 g	Apfelkuchen, Hefeteig (100 g)	3 g
Frischkäse, Doppelrahmstufe, 60 % Fett i. Tr. (30 g)	7 g	Frischkäse, Viertelfettstufe, 15 % Fett i. Tr. (30 g)	1 g
Vollmilch, 3,5 % Fettanteil (1 Glas, 200 ml)	7 g	Fettarme Milch, 1,5 % Fettanteil (1 Glas, 200 ml)	3 g
Kartoffelchips (50 g)	20 g	Salzstangen (50 g)	0,3 g
Quelle: Kalorien mündgerecht, Umschau, 13. Auflage, 2006 • Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, Schlütersche, 2003 • Die Große GU Nährwert Kalorien Tabelle, GU, 2004 / 05			

## 38. Tipps zum Sattwerden

- Vollkornbrot, -nudeln oder Müsli sättigen viel länger als Weißmehlprodukte. Die Ballaststoffe in Vollkornprodukten verbessern zudem die Verdauung und den Stuhlgang.

Wichtig: Viel trinken.

- Essen Sie langsam, denn der Magen meldet erst ca. 20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit dem Gehirn „Ich bin satt“. Lenken Sie sich nicht durch Fernsehen oder Lesen ab, sondern genießen Sie Ihr Essen in Ruhe.
- Wenn Sie satt sind, der Teller noch nicht leer ist, lassen Sie am Besten den Rest liegen.
- Verzichten Sie auf Ihren Nachtschrank oder wählen Sie frisches Obst.
- Teilen Sie Ihre Hauptmahlzeit in zwei kleinere Portionen auf; so haben Sie das Gefühl, einen „Nachschlag“ zu bekommen.

## 39. Überlisten Sie Ihren Appetit!



- Geben Sie Gelüsten nicht immer gleich nach. Vielleicht haben Sie keinen Hunger, sondern sind gelangweilt, gestresst oder gefrustet. Lenken Sie sich mit einem Spaziergang, einem Buch, Musik, Tanzen oder einem Hobby ab.
- Geben Sie der unwiderstehlichen Lust auf Süßes im Notfall nach. Genießen Sie dann ein kleines Stück Schokolade oder Kuchen; langsam, aber ohne Reue und schlechtes Gewissen.

40. Die folgende "Fett-Tabelle" stellt den Fettgehalt der Lebensmittel (g/100g) dar:

Lebensmittel (100 g) ..... Fettgehalt (g)

#### Getreide und Getreideprodukte

Croissant .....	34,0
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen.....	3,9
Weizenbrot (Weißbrot) .....	1,2
Weißmehlbrötchen.....	1,9
Cornflakes.....	0,6
Haferflocken .....	7,0
Müsli mit Nüssen (ohne Milch).....	6,0
Schoko-Müsli (mit Milch).....	11,5
Müsli mit Trockenfrüchten (ohne Milch) .....	6,0

#### Kuchen und Torten

Hefestückchen mit Zuckerguss .....	6,7
Apfelkuchen (Hefeteig) .....	3,0
Apfelkuchen (Rührteig).....	12,0
Apfelkuchen, gedeckt (Mürbeteig) .....	8,0
Marmorkuchen .....	15,9
Berliner / Krapfen.....	11,8
Blätterteigstückchen .....	18,6
Käsekuchen .....	8,6

Lebensmittel (100 g) ..... Fettgehalt (g)

Käsesahnetorte.....	11,7
Schokoladen-Sahnetorte.....	30,0
Schwarzwälder-Kirschtorte .....	14,3
Zwetschgenkuchen.....	4,0
Spritzgebäck .....	30,0
Butterkeks .....	10,0

#### Reis und Nudeln

Naturreis, gekocht.....	0,2
Teigwaren, ohne Ei, gekocht.....	1,2
Eierteigwaren, gekocht.....	1,5

#### Gemüse und Kartoffeln

Oliven grün, eingelegt.....	13,3
Kartoffeln, gekocht mit Salz.....	0,1
Bratkartoffeln .....	8,0
Kartoffelflockenpüree.....	0,5
Kartoffelkroketten, frittiert.....	10,0
Kartoffelpuffer .....	12,0
Pommes Frites, frittiert.....	8,7
Kartoffelchips.....	40,0
Avocado, Fruchtfleisch .....	23,5

# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

24

Lebensmittel (100 g) ..... Fettgehalt (g)

## Nüsse

Cashewnüsse .....	42,0
Erdnüsse .....	48,1
Mandeln, süß .....	53,3
Haselnüsse .....	61,0

## Brotaufstrich (Angabe pro Portion)

Nuss-Nougat-Creme (20 g) .....	6,0
Erdnuss-Creme (20 g) .....	10,0
Gänseleberpastete (25 g) .....	3,0

## Süßwaren

Duplo (1 Riegel, 18 g) .....	6,0
Müsliriegel (1 Riegel, 25 g) .....	4,0
Yogurette (1 Riegel, 13 g) .....	4,0
Trauben-Nuss-Schokolade .....	32,0
Vollmilch-Schokolade .....	30,0
Noisette-Schokolade .....	33,0

## Eis

Speiseeis (Durchschnitt) .....	10,0
Milchspeiseeis .....	3,0
Fruchteis .....	1,3

Lebensmittel (100 g) ..... Fettgehalt (g)

## Milch, Milchprodukte und Käse

Vollmilch, 3,5 % Fettanteil .....	3,5
Fettarme Milch, 1,5 % Fettanteil .....	1,5
Buttermilch .....	0,5
Joghurt, 3,5 % Fettanteil .....	3,3
Saure Sahne, 10 % Fettanteil .....	10,0
Crème fraîche, 30 % Fettanteil .....	26,7
Speisequark, 40 % Fettanteil .....	11,4
Speisequark, Magerstufe .....	0,3
Hüttenkäse, 10 % Fettanteil .....	2,9
Kräuterquark, 20 % Fettanteil .....	4,0
Schafskäse, 40 % Fettanteil .....	16,7
Gouda, 45 % Fettanteil .....	30,0
Brie, 50 % Fettanteil .....	26,7
Friskäse, Doppelrahmstufe 60 % Fettanteil .....	30,0
Gruyère, 45 % Fettanteil .....	32,1
Camembert, 60 % Fettanteil .....	33,3
Mascarpone .....	42,0

## Eier und Eierspeisen

Hühnerei (1 Stück), roh .....	7,0
Rührei (1 Stück, mit Fett gebraten) .....	9,0
Spiegelei (1 Stück, mit Fett gebraten) .....	9,0

Lebensmittel (100 g) ..... Fettgehalt (g)

### Fisch, Fischwaren und Fischgerichte

Forelle .....	2,7
Lachs.....	13,3
Kabeljau / Dorsch .....	0,7
Makrele .....	12,0
Hering .....	18,0
Fischstäbchen.....	8,7
Thunfisch in Öl, abgetropft .....	8,0
Aal, geräuchert .....	28,0

### Fleisch und Geflügel

Rindfleisch, mager (Hüfte, Wade).....	2,4
Schweinefleisch, mager (Nuss).....	0,8
Hackfleisch, gemischt .....	20,0
Tafelspitz .....	12,0
Schweinelende .....	4,8
Schäufelbraten.....	16,8
Hühnerbrust mit Haut .....	6,2
Putenbrust ohne Haut .....	1,0
Brathuhn .....	9,6
Gänsebraten mit Soße .....	29,7

Lebensmittel (100 g) ..... Fettgehalt (g)

### Fleisch- und Wurstwaren

Bockwurst .....	25,3
Fleischkäse .....	27,5
Bratwurst (Schwein) .....	28,8
Schinken, gekocht.....	3,7
Geflügelwurst, mager .....	4,8
Fleischwurst .....	28,5
Salami .....	33,0
Leberwurst, grob .....	29,2

### Speisefette, Soßen und Würzmittel

Butter .....	83,2
Margarine.....	80,0
Halbfett-Margarine, 40 % Fettanteil.....	40,0
Mayonnaise, 80 % Fettanteil.....	80,0
Remoulade .....	76,0
Joghurt-Salat-Dressing.....	10,0
Sahne-Salat-Dressing .....	13,3
French-Salat-Dressing .....	8,3
Sauce Hollandaise .....	45,0

# formoline L112 - 40 Tricks für gesundes Abnehmen

Lebensmittel (100 g).....Fettgehalt (g)

## Fertigsalate

Weißkrautsalat.....	5,0
Kartoffelsalat.....	2,4
Fleischsalat.....	37,0

## Nachspeisen

Schokoladenpudding.....	3,2
Mousse au Chocolat.....	12,1
Tiramisu.....	11,3

## Fast-Food

Hamburger.....	8,7
Cheeseburger.....	11,1
Crêpe Suzette.....	10,2
Pizza Salami.....	14,0
Camembert, gebacken.....	16,0
Toast Hawaii.....	19,3
Currywurst mit Curryketchup.....	23,0

Quelle:

Kalorien mündgerecht, Umschau 13. Auflage  
Das Kalorien-Nährwert-Lexikon, Schlütersche, 2003  
Die Große GU Nährwert Kalorien Tabelle, GU, 2004 / 05



## Wie nehme ich formoline L112 richtig ein?

- Zur Gewichtsreduktion 2x täglich jeweils 2 Tabletten formoline L112 mit einem großen Glas Wasser zu den beiden Mahlzeiten mit dem höchsten Fettgehalt einnehmen.
  - Zur Gewichtserhaltung sollte 2x täglich jeweils 1 Tablette formoline L112 ausreichen.
  - Nehmen Sie formoline L112 direkt zur Mahlzeit mit einem großen Glas Wasser (250 ml) ein.
  - Tipp: Nehmen Sie die Tabletten zum Essen, also mit dem ersten Bissen ein.
  - formoline L112 ist gut verträglich und kann auch langfristig eingenommen werden.
  - Zur Sicherung der Bedarfsdeckung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie der essentiellen Fettsäuren empfehlen wir formoline L112 nur zu 2 von 3 Hauptmahlzeiten einzunehmen.
  - Im Rahmen von häufigen und längeren Diäten kann es zu Engpässen in der Vitamin- (Vitamin C, B-Vitamine) und Mineralstoffversorgung (Eisen, Calcium, Jod, Fluor) kommen. Ein Multivitaminpräparat kann den Bedarf ergänzen.
- Unterstützen Sie die Wirkung von L112 mit einer gesunden, fettbewussten Ernährung (60 - 80 g Fett/Tag) in Kombination mit viel Bewegung.

Guten Appetit und  
viel Erfolg beim  
Abnehmen wünscht

**formoline**  
L112



formoline L112 - Abnehmen leichter



# 40

wertvolle

## Tricks

für gesundes

## Abnehmen

Hersteller:

certmedica   
International GmbH

Certmedica  
International GmbH  
Magnolienweg 17  
D-63741 Aschaffenburg

Vertrieb:

  
biomedica  
Pharma-Produkte GmbH

Biomedica  
Pharma-Produkte GmbH  
Forsthausstr. 8  
D-63110 Rodgau  
Tel.: 06106/8222-88  
Fax.: 06106/8222-83

[www.formoline.de](http://www.formoline.de) 

RGf08\_10DEATde