FiguraNorm®

Mein FiguraNorm-Figurplan

Die neue Formel für Ihren Erfolg!

FiguraNorm® Protein-Shake

Eiweiß plus L-Carnitin

Die Formel für Ihren Erfolg bei kalorienbewußter Ernährung und Low-Carb-Diäten

Seite 01	Informationen rund um FiguraNorm
Seite 02	Der FiguraNorm-Figurplan
Seite 03	Die FiguraNorm-Erfolgskurve
Seite 04	Die FiguraNorm-Fruchtshakes
Seite 05	Die besten FiguraNorm-Rezeptideen
Seite 06 bis 08	Eine Auswahl leckerer Low-Carb-Gerichte

Warum FiguraNorm?

Eiweiß und L-Carnitin sind eine sehr wirksame Verbindung, die Sie bei der Gewichtsreduktion unterstützen kann. FiguraNorm enthält hochdosiertes Eiweiß in bester Qualität, ist reich an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und enthält 500 mg L-Carnitin pro Portion.

Eiweiß ist einer der wichtigsten Bestandteile unserer Nahrung. Es wirkt dem Muskelabbau bei Reduktionsdiäten entgegen und bringt zusätzlich das Immunsystem in Schwung.

L-Carnitin optimiert die Fettverbrennung.
Die zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe helfen, den Körper vor Mangelerscheinungen zu schützen. FiguraNorm ist sehr gut löslich, lässt sich einfach und schnell zubereiten und eignet sich daher auch sehr gut für Berufstätige.

Zubereitung: 200 ml fettarme kalte Milch in ein Gefäß geben (vorzugsweise in den praktischen FiguraNorm Shaker), ca. 30 g (2 Portionslöffel) FiguraNorm Eiweißpulver hinzufügen, im Shaker ca. 15-20 Sekunden schütteln oder im Mixer cremig rühren.
Verzehrempfehlung: 1-3 Portionen am Tag, je nach Bedarf.

Abwechslung bieten die Geschmacksrichtungen Vanille, Schoko und Erdbeer fresh. Tipp: Vanille eignet sich besonders gut zum Kombinieren mit Früchten der Saison.

Die cremige Konsistenz von FiguraNorm, langanhaltende Sättigung und der hervorragende Geschmack versprechen Genuss auf höchstem Niveau. FiguraNorm wird nach höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt und kontrolliert.

Vorteile von FiguraNorm

FiguraNorm®-Proteindrink

- ist ein vollwertige Proteinprodukt.
- auch zu allen Low-Carb-Diäten.
- hat 500 mg L-Carnitin pro Portion.
- wird ohne Zugabe von Öl zubereitet.
- cremige Konsistenz, einzigartig gut im Geschmack.
- zeichnet sich durch langanhaltende Sättigung aus.
- ersetzt eine Mahlzeit bei gerade mal 208 Kcal.
- ist sehr schnell und einfach zubereitet.
- versorgt den Körper mit Vitaminen und Mineralien.
- bietet Abwechslung mit 4 Geschmacksrichtungen.
- ist sehr preiswert, 1 Mahlzeit kostet 1,25 €.

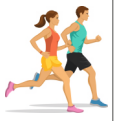
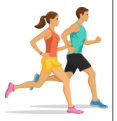
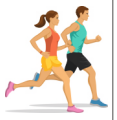
Zubereitung:
Zuerst je nach gewünschter Konsistenz 200 bis 250 ml fettarme Milch (1,5%) dann 30g (ca. 2 Messlöffel) FiguraNorm-Pulver in einen Mixbecher geben, circa 20 Sekunden lang schütteln und dann sofort verzehren. FiguraNorm-Diätdrink immer frisch zubereiten. Es ist erforderlich die Zubereitungshinweise zu befolgen. FiguraNorm-Diätdrink ersetzt eine vollwertige Mahlzeit, beinhaltet alle wichtige Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt sie bei der Gewichtsabnahme.

Wichtige Hinweise:
Dieses Produkt kann nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung seinen Zweck erfüllen. Andere Lebensmittel müssen Teil dieser Ernährung sein. Es ist unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Bei Langzeitanwendung empfehlen wir eine ärztliche Beratung.

Verzehrempfehlung:
1 - 2 Portionen pro Tag je nach Bedarf.
Ein Drink ersetzt eine Mahlzeit.

FiguraNorm Protein-Shake

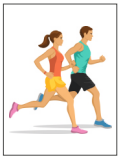
Mein FiguraNorm-Figurplan

StartUP Woche Phase 1	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	+ + 		
Gewichts-reduktion Phase 2	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	+ + 		
Gewicht halten Phase 3	 Frühstück	 Mittagessen	 Abendessen	+ + 		

FiguraNorm-Proteinshake in 4 leckeren Sorten: **Vanille**, **Schoko**, **Erdbeer fresh und Himbeer-Joghurt.** 12 Mahlzeiten pro Dose bei gerade mal 210 kcal pro Drink. (Milch 1,5% Fett)

Achten sie auf eine tägliche Flüssigkeits-aufnahme. 1,5 bis 2,5 l Wasser oder ungesüßter Tee schützen Sie vor Mangelschäden.

Zur Ergänzung einer ausgewogenen Versorgung des Körpers können Sie jederzeit einen leckeren, fettfreien VE.GE.TA-Gemüsebouillon-Drink zu sich nehmen.



Jede Form von zusätzlicher Bewegung ist ein wichtiger Teil Ihres persönlichen Erfolges. (Aktivitäten wie Treppensteigen, Nordisch-Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen)

Mein FiguraNorm-Figurplan

StartUP Woche
Phase 1

Die StartUP-Phase sollte eine Woche andauern. Hier können Sie alle Mahlzeiten durch einen FiguraNorm-Diätdrink Ihrer Wahl ersetzen. Mit fettarmer Milch zubereitet hat ein FiguraNorm-Diätdrink gerade mal 210 kcal. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen unsere reine und fettfreie Gemüsebouillon „Apothekers VE-GE-TA" so oft Sie wollen. Der Gemüsedrink ist eine herzhafte Abwechslung zu den Shakes und hat nur 6 kcal pro Drink. Wichtig ist darüber hinaus, dass Sie ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgen. In dieser Phase kann eine leicht erhöhte Bewegungsaktivität ihre Ziele gut unterstützen.

Gewichts-reduktion
Phase 2

Jetzt beginnt die Phase 2. In den folgenden Wochen ersetzen Sie 2 Mahlzeiten ihrer Wahl durch einen FiguraNorm-Diätdrink Vanille, Schoko, Erdbeer fresh oder Himbeer-Joghurt. Es macht durchaus Sinn, je nach Geschmack zwischen den einzelnen Sorten zu wechseln. Auch hier kann die Gemüsebouillon Apothekers VE-GE-TA eine willkommene Ergänzung sein. Die verbleibende Mahlzeit sollte kalorienarm sein und möglichst wenig Kohlenhydrate enthalten. Bitte das Trinken nicht vergessen, 1,5 bis 2,5 l Wasser oder ungesüßter Tee, das ist sehr wichtig. Sie sollten jetzt auch Ihre sportlichen Aktivitäten erhöhen. Bewegung verbrennt Kalorien und stärkt die Muskulatur. Diese Phase kann mehrere Wochen durchgeführt werden. Befragen sie in Zweifelsfall Ihren Arzt oder Apotheker.

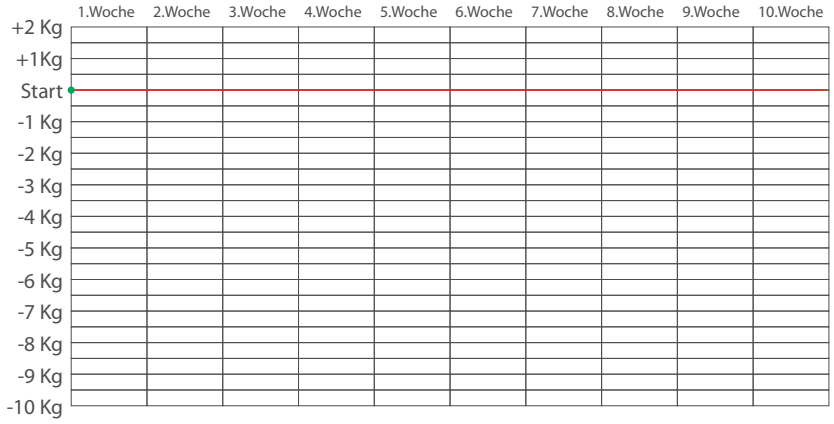
Gewicht halten
Phase 3

Nun folgt die Phase 3. Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht. Jetzt sollten Sie 1 Mahlzeit durch FiguraNorm-Diätdrink ersetzen, um Ihren Erfolg zu festigen und dem JoJo-Effekt entgegen zu wirken. Wichtig ist, dass Sie auf eine kohlehydratarme und gesunde Ernährung achten. Auch sollte ein Training 2 bis 3 x in der Woche zu Ihren neuen Lebensgewohnheiten gehören. Mit dem Ernährungsmodell der Phase 3 können Sie langfristig Ihr Gewicht kontrollieren und bei Bedarf schnell auf kurzfristige Gewichtszunahmen reagieren.
Mit FiguraNorm können Sie erfolgreich und gesund Gewicht reduzieren und auch ihre neue Wunschfigur langfristig halten.

Meine FiguraNorm-Erfolgskurve

Mein Startgewicht
_____kg

Mein Zielgewicht
_____kg



Und so funktioniert es:
Ihr Startgewicht ist der grüne Punkt. Markieren Sie am Ende jeder Woche Ihr Gewicht in der Tabelle.
Indem Sie die einzelnen Punkte in der Grafik miteinander verbinden, erhalten Sie Ihre ganz persönliche Erfolgskurve.
Sie können natürlich auch Zwischenergebnisse aufzeichnen. Je mehr Daten Sie haben, um so genauer wird Ihr Gewichtsverlauf dokumentiert.

Fruchtshakes mit FiguraNorm Vanille

Super fein!

FiguraNorm-Bananen-Shake

Zubereitung:
1 reife Banane
250 ml fettarme kalte Milch
30 g FiguraNorm-Vanillepulver
Im Mixer kurz pürieren - fertig.

FiguraNorm-Pfirsich-Shake

Zubereitung:
100-150g Pfirsiche aus der Dose
250 ml fettarme kalte Milch
30 g FiguraNorm-Vanillepulver
Im Mixer kurz pürieren - fertig.

FiguraNorm-Erdbeer-Shake

Zubereitung:
100-150g frische Erdbeeren
250 ml fettarme kalte Milch
30 g FiguraNorm Vanille Pulver
Im Mixer kurz pürieren - fertig.

EXTRA lecker!

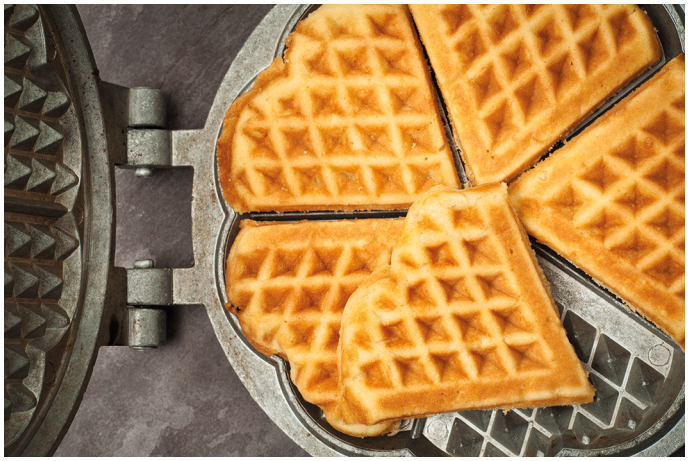
Spezialrezepte mit FiguraNorm Vanille

FiguraNorm-Apfelpfannkuchen

Zutaten:
60 g FiguraNorm Vanille, 3 Eier, 120-150 ml fettarme Milch (1,5 % Fett), 1 Apfel, 10 g Butter
Zubereitung:
Eier und Milch in ein Gefäß geben, FiguraNorm Vanille dazu geben und mit einem Schneebesen verrühren. Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Apfelscheiben hinzu geben.
Apfelscheiben von einer Seite kurz anbraten, den Teig dazugeben und von beiden Seiten backen.
Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 240 kcal, Fett: 10,5g, Kohlenhydrate: 9,5g, Eiweiß: 24,8g.

FiguraNorm-Waffeln

Zutaten:
30 g FiguraNorm Vanille, 30 ml Milch, 2 Eier, 20 g Butter, 25 g Magerquark, 1 Messerspitze Backpulver
Zubereitung:
Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder Rührgerät schaumig rühren. Butter und Quark unter die Eimasse geben und verrühren. Backpulver unter FiguraNorm Vanille mischen und mit der Eimasse schaumig rühren. Waffeleisen leicht einfetten und erhitzen. Den Teig nun portionsweise in das Waffeleisen geben und backen. Je nach Wunsch können frische Früchte zu den Waffeln serviert werden.
Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 402 kcal, Fett: 28,5g, Kohlenhydrate: 4,1g, Eiweiß: 36,2g



Rezeptideen zu Ihrem FiguraNorm-Plan

Rührei mit Bacon

Zutaten:
3 Eier. 75 g Bacon, Salz, Pfeffer
Zubereitung:
Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Beschichtete Pfanne erhitzen, Baconstreifen hineingeben und kross braten. Die verquirlten Eier darüber geben und braten.
Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 420 kcal, Fett: 34 g, Kohlenhydrate: 10,5 g, Eiweiß: 32 g.

Obstsalat mit Joghurt

Zutaten:
1 Becher Naturjoghurt (10%)
100 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 100 g Trauben,
1Tl Honig
Zubereitung:
Früchte putzen und waschen, in kleine Stücke schneiden und vermischen.
Joghurt mit Honig vermischen über das Obst geben und vorsichtig unterrühren.
Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 285,5 kcal, Fett: 11,0 g, Kohlenhydrate: 37,1g, Eiweiß: 6,0 g.

Rezeptideen zu Ihrem FiguraNorm-Plan

Lachsfilet auf Blattspinat

Zutaten:
200 g Lachsfilet, 200 g frischen Spinat, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 1 Zitrone, 2 Stg. Dill, 1 El Olivenöl, Salz , Pfeffer
Zubereitung:
Spinat putzen, waschen. Knoblauchzehe und Schalotte schälen, in Scheiben schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Lachs von beiden Seiten anbraten. Spinat, klein geschnittenen, Knoblauch und Schalotten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Auflaufform im Backofen 10-12 Minuten goldbraun backen. Kurz vor dem Verzehr frische Kräuter darüber geben.
Nährwerte:
Brennwert: 275 kcal, Fett: 18,5 g, Kohlenhydrate: 1,5 g, Eiweiß: 23,5 g.

Bunter Salatteller mit Putenstreifen

Zutaten:
150 g Putenbrustfilet, 100 g Feldsalat, 100 g Ruccola, 1 reife Tomate, ½ Paprika, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, Salz, Pfeffer
Zubereitung:
Für das Dressing Öl, Essig, Salz und Pfeffer in ein Gefäß geben und verrühren . Salat putzen und waschen. Tomate und Paprika in Würfel schneiden, dann mit dem Salat vermengen. Putenbrustfilet in Streifen schneiden, die Putenstreifen in eine Pfanne geben und mit Öl kross anbraten. Dressing über die Salatmischung geben und die gebratenen Putenstreifen auf dem Salat verteilen.
Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 380 kcal, Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiß: 34 g.

Rezeptideen zu Ihrem FiguraNorm-Plan

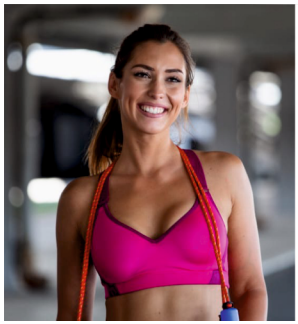
Rinderfilet mit Blattsalat

Zutaten:
1 Rinderfilet ca. 200 g, 1 kleiner Kopfsalat, 4 Cocktail-tomaten, 1 Schalotte, 1 El Olivenöl, 1 El Himbeeressig, frische Kräuter, Salz, schwarzer Pfeffer.
Zubereitung:
Fleisch in Streifen schneiden, mit schwarzem Pfeffer würzen. Himbeeressig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein Gefäß geben, die Cocktailtomaten halbieren zu dem Dressing geben, Schalotten in Scheiben schneiden, Kopfsalat dazugeben und mischen. Die Filetstreifen in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 5 Min. kross braten. Mit frischen Kräutern bestreuen und sofort mit dem Salat anrichten.
Nährwerte pro Portion:
Brennwert: 270 kcal, Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiß 15 g.

Hähnchenschenkel Mediterran

Zutaten: 2 Hähnchenschenkel, 4 Cherrytomaten, ½ Paprika, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 St. Rosmarin, 1 El Tomatenmark, 1 El Ölivenöl, Geflügelfond, Saft einer ½ Zitrone, Pfeffer, Salz.
Zubereitung:
Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren, Knoblauch schälen und auspressen. Die Hähnchenschenkel von allen Seiten anbraten, Tomatenmark dazu, mit Geflügelfond ablöschen. Kurz köcheln lassen. Backofen auf 150 Grad vorheizen, Hähnchenschenkel mit Pfeffer und Salz würzen, Paprika in eine Auflaufform legen, Hähnchenschenkel mit der Tomatensoße dazugeben, Saft der Zitrone darüber geben. Für 45-50 Minuten im Backofen schmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die halbierten Tomaten dazugeben.
Nährwerte pro Person:
Brennwert: 162 kcal, Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 162 g, Eiweiß: 16 g.

FiguraNorm - Das erfolgreiche Komlettprogramm



©Sprotte Werbesysteme e.K.
Fotos: Shutterstock.com, Sprotte Werbesysteme

Verbesserte Rezeptur

FiguraNorm®

Protein-Shake

www.figuranorm.com

FN-blog facebook instagram

Sprotte Pharma GmbH • D-66740 Saarlouis
Kontakt: info@sprotte-pharma.com

SPROTTE PHARMA