

Avemar elkészítési ötletek

Az Avemart hosszabb ideje alkalmazó betegek tapasztalatai és beszámolói alapján, dietetikusunk ajánlásával összegyűjtöttünk néhány, a speciális tápszer fogyaszthatóságát megkönnyítő elkészítési ötletet és javaslatot. Reméljük, mindenkinek tudunk segíteni, akinek esetleg gondot okozott az Avemar elfogyasztása. Akinek ez nem okoz problémát, javasoljuk, hogy továbbra is a megszokott módon alkalmazza! Továbbra is várjuk ötleteiket – levélben, e-mailben vagy telefonon – amelyeket megoszthatunk másokkal.

Egyszeri adag elkészítése

Egy tasaknyi Avemart töltsünk ki egy pohárba. Öntsük fel legfeljebb 2 dl hideg vízzel, alaposan keverjük el, majd a kapott folyadékot igyuk meg. A fél órán belül el nem fogyasztott oldatot később felhasználni nem szabad! Az elkészítés C-vitamint (aszorbinsav vagy E300) nem tartalmazó hideg üdítő itallal, vagy szénsavmentes ásványvízzel elkeverve is lehetséges.

Adagolás

Átlagos testtömegű felnőttek naponta egy alkalommal egyszeri adag Avemar bevétele az előírás szerint elkészítve, lehetőleg étkezés előtt kb. 1 órával. 90 kg testsúly felett naponta két alkalommal egy-egy adag bevétele javasolt (reggeli és vacsora előtt).



Avemar otthon készített gyümölcssteával

Hozzávalók: 2 dl elkészített lehűtött/hideg citrommentes/ citromlémentes gyümölcsstea, 1 tasaknyi Avemar, barnacukor/méz/fruktóz, 1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: 1 tasaknyi Avemart töltsön ki a rázóedénybe. Töltse rá az elkészített, de már lehűtött citrommentes/citromlémentes teát, amit ezután is tetszés szerint - ízesíthet mézzel, barnacukorral vagy fruktózzal. Összerázás után fogyasztható.



Avemar gyógyteával

Hozzávalók: 2 dl hűvös/hideg gyógytea, 1 tasaknyi Avemar, barnacukor/ méz/fruktóz, 1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: Az elkészített gyógyteát (pl. édeskömény, citromfű, hársfa stb.) hűtse le. A hűvös/hideg gyógyteát töltsön ki a rázóedénybe, majd adjon hozzá 1 tasaknyi Avemart. Tetszés szerinti mennyiségben ízesítheti mézzel, barnacukorral vagy fruktózzal, majd jól rázza össze. Elkészítés után fogyasztható.



Avemar jeges teával

Hozzávalók: 1 dl hűvös/hideg jeges tea, amely nem tartalmaz C-vitamint (aszorbinsavat vagy E300 élelmiszer adalékot), 1 dl hűvös/hideg víz/szénsavmentes ásványvíz, 1 tasak Avemar, 1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: Töltsön ki a rázóedénybe 1 tasaknyi Avemart, majd öntse rá az 1 dl kész teát és az 1 dl hűvös/hideg vizet/szénsavmentes ásványvizet, majd jól rázza össze. Elkészítés után fogyasztható.



Avemar szűrt gyümölcslével

Hozzávalók: 1 dl 12%-os szűrt hűvös/hideg gyümölcsital (pl. szőlőlé, almalé stb.), amely nem tartalmaz C-vitamint (aszorbinsavat vagy E300 élelmiszer adalékot), 1 tasak Avemar, 1 dl hűvös/hideg víz/szénsavmentes ásványvíz, 1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: Töltsön a rázóedénybe 1 tasak Avemart, majd öntse rá az 1 dl hűvös/hideg szűrt gyümölcsitalt és az 1 dl hűvös/hideg vizet/szénsavmentes ásványvizet, alaposan rázza össze. Elkészítés után fogyasztható.



Avemar joghurttal

Hozzávalók: 1 dl víz/szénsavmentes ásványvíz, 1 dl joghurt (gyümölcsös vagy natúr), 1 tasak Avemar, 1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: Az 1 tasaknyi Avemart töltsé ki a rázóedénybe, adjon hozzá 1 dl hűvös/hideg szénsavmentes ásványvizet/vizet. Összerázás után tegye hozzá az 1 dl joghurtot (gyümölcsös/natúr), majd újra rázza össze. Ezután fogyasztható.



Avemar kakaóval

Hozzávalók:

2 dl hűvös/hideg kakaó,

1 tasak Avemar,

1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: A 2 dl hűvös/hideg kakaót öntse be a rázóedénybe. Adja hozzá az 1 tasaknyi Avemart, majd rázza össze. Ezután fogyasztható.



Avemar tejeskávával

Hozzávalók:

2 dl hűvös/hideg tejeskávé (koffeinmentes),

1 tasak Avemar,

1 rázóedény (shaker)

Elkészítés: Öntsön a rázóedénybe 2 dl hűvös/hideg tejeskávét, adjon hozzá 1 tasaknyi Avemart. Összerázás után fogyasztható.

Amennyiben kérdései lennének az Avemarral és annak alkalmazásával kapcsolatban, szívesen állunk rendelkezésére:

Avemar Információs Központ: 1123 Budapest, Kék Golyó u. 14. (Nyitva tartás: 9.00 – 17.00)

Telefon: (1) 20-20-290, E-mail: aik@avemar.hu, Termékinformáció: www.avemar.hu, Webshop: www.avemarshop.hu