



Jetzt einfach,  
gesund und effektiv  
abnehmen.

Einkaufstipps  
Frühjahr / Sommer

evavita<sup>®</sup>  
Das Abnehmkonzept

# Gezielt einkaufen macht das Leben leichter

Die Erfahrung zeigt: Abnehmen fängt beim Einkaufen an. Wer schon im Supermarkt gezielt zu kalorien- und fettarmen Produkten greift, dem fällt es leichter, auch zu Hause gesund und leicht zu essen. Unser Einkaufsführer soll Ihnen dabei eine Orientierungshilfe sein.

Allerdings sollten Sie bei Ihrer Ernährung nicht nur auf Kalorien- und Fettgehalt achten. Viele Lebensmittel, die auf den ersten Blick sehr kalorienreich sind, enthalten wichtige Nährstoffe, z. B. Vollkornreis.

Diese nährstoffreichen Lebensmittel sollten auf keinen Fall auf Ihrem Speiseplan fehlen, aber in kleineren Mengen genossen werden.

Die folgende Übersicht zeigt Ihnen beispielhaft die Relation zwischen kalorienarmen Lebensmitteln in den grünen Feldern und kalorienreichen Lebensmitteln in den lila Feldern. Die Angaben beziehen sich natürlich auf Durchschnittswerte und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Dennoch werden Sie hier viele Tipps für den richtigen Griff ins Regal und für Ihren Weg zum Wunschgewicht finden.

Ihr **evavita**<sup>®</sup>  
Ernährungsteam



# Die kleine Übersicht für einen kalorienbewussten Einkauf

Vorsicht!

**Kalorienreiche** Lebensmittel

Alternativ:

**Kalorienarme** Lebensmittel

## Ernährungsempfehlungen

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt in regelmäßigen Abständen Empfehlungen für die Nährstoffmengen heraus, die ein Mensch durchschnittlich täglich aufnehmen sollte.

### Täglicher Kalorienbedarf \* insgesamt:

Frauen (f)	2000 kcal
Männer (m)	2400 kcal

### Zu berücksichtigende Nährstoffe:

Kohlenhydrate (f)	240,0 g
(m)	300,0 g
Fett (f)	60,0 g
(m)	80,0 g
Eiweiß**	0,8 g

## Wurstwaren

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Salami	500	47 g
Leberwurst	430	40 g
Fleischwurst	325	30 g
Krakauer	350	33 g
Mettwurst	340	30 g
Schinkenbockwurst	300	25 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Kochschinken	125	3 g
Leberkäse	270	27 g
Geflügelwurst	112	5 g
Schweineschinken, roh, geräuchert	133	4,9 g
Corned Beef	141	6 g
Bierschinken	169	11 g

\* für Erwachsene mit geringer körperlicher Aktivität

\*\* pro kg Körpergewicht bei Normalgewicht

## Fleisch

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Schweinebauch	300	26 g
Schweinefilet	170	10 g
Hünerschenkel mit Haut	190	9 g
Schweinekotelett	150	7 g
Rindergehacktes	160	9 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Schweineschnitzel	105	2-5 g
Kalbfleisch, mager	105	1 g
Hähnchenbrust	75	1 g
Putenschnitzel	120	1 g
Rindfleisch, mager	100	1-2 g

## Fisch

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Aal	204	18 g
Lachs	137	9 g
Thunfisch	239	16 g
Matjes	240	20 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Hecht	50	1 g
Heilbutt	84	2 g
Seezunge	59	1 g
Krabben	94	2 g

## Milchprodukte

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Vollmilch 3,5%	69	3,5 g
Sahnejoghurt	150	10 g
Crème fraîche 40%	393	40 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Fettarme Milch 1,5%	47	1,5 g
Kefir 3,5%	61	3,5 g
Saure Sahne	196	10 g

## Milchprodukte

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Butterkäse	321	24,5 g
Appenzeller	386	33 g
Camembert 60 %	300	23 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Hartkäse Magerstufe	174	1 g
Marschlander 45 %	69	5 g
Romadur 20 %	57	3 g

## Beilagen

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Nudeln mit 10 g Butter	450	11 g
Pommes frites	267	12 g
Reis	360	4 g
Kartoffelpuffer	310	20 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Nudeln ohne Butter	352	3 g
Kartoffeln, gekocht	80	-
Kartoffelklöße	140	1 g
Kartoffelpüree	60	1 g

## Getränke

Produkt (100 ml)	kcal	Fett
Limonade	41	-
Apfelsaft	46	-
Cola	60	-
Wein	70	-
Bier	48	-

Produkt (100 ml)	kcal	Fett
Mineralwasser	0	-
Apfelschorle	23	-
Cola light	4	-
Weinschorle	35	-
Alkoholfreies Bier	25	-

# Nutzen Sie die Saison!

Im Frühjahr und Sommer haben frisches Gemüse und Obst Hochsaison. Nutzen Sie die günstige Zeit für einen kalorienbewussten, gesunden Einkauf und die Zubereitung schmackhafter Gerichte.

**evavita**<sup>®</sup> kann Ihnen helfen, auf ganz natürliche Weise abzunehmen. Durch die gezielte Stoffwechselaktivierung können die überschüssigen Fettdepots kontinuierlich abgebaut werden.

## Gemüse

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Spargel	18	-
Tomaten	18	-
Radieschen	14	-
Kopfsalat	6	-

## Obst

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Erdbeeren	35	-
Wassermelone	40	-
Rhabarber	13	-
Pfirsich	38	-

Weitere Informationen zu **evavita**<sup>®</sup> – dem innovativen Abnehm-konzept zur diätetischen Behandlung von Übergewicht bei einem Body-Mass-Index (BMI) von über 25 erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Außerdem finden Sie uns auch im Internet unter [www.evavita.de](http://www.evavita.de)

**SanimaMed** Europe Health S.r.l. Verbraucherservice  
Postfach 17 03 76 · 53029 Bonn  
service@sanimamed.com

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

## Brot- und Getreideprodukte

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Toastbrot	329	2 g
Roggenbrötchen	200	2 g
Croissant	350	24 g
Leinsamen	439	30 g
Trauben-Nuss-Müsli	410	10 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Vollkornbrot	227	1 g
Pumpernickel	150	-
Rosinenbrötchen	220	2 g
Weizenkleie	195	5 g
Cornflakes ohne Zucker	382	1 g

## Gemüse

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Avocado	164	15 g
Bohnen weiß, getrocknet	338	2 g
Erbsen, getrocknet	341	1 g
Grünkohl	35	2 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Möhren	29	-
Sellerie	8	-
Gurken	4	-
Blumenkohl	22	-

## Obst

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Banane	100	-
Obstcocktail, Konserve	60	-
Mango	60	-

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Birne	55	-
Pfirsich	40	-
Papaya	13	-

## Obst

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Apfelmus	80	-
Rosinen	280	-

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Nektarinen	40	-
Weintrauben	70	-

## Süßes / Knabbereien

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Vollmilchschokolade	569	33 g
Butterkeks	420	20 g
Nuss-Nougat-Creme	550	35 g
Erdnussflips	532	36 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Schokokuss	406	11 g
Kokosmakronen	301	12 g
Marmelade	230	0,1g
Salzstangen	335	-

## Fertiggerichte

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Spaghetti Bolognese	530	21 g
Erbseneintopf mit Wurst	263	15 g
Ochenschwanzsuppe, gebunden	150	13 g
Salamipizza	690	35 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Spaghetti mit Tomatensoße	380	9 g
Linseneintopf ohne Wurst	185	3 g
Tomatencremesuppe	58	3 g
Rindergulasch mit Soße	290	13 g



# evavita® – Das Abnehmkonzept

**Neu!**  
Speziell für  
Frauen

- evavita®** wurde speziell zur Gewichtsreduktion des weiblichen Organismus entwickelt und beruht auf den folgenden Grundsätzen:
1. Fördert auf natürliche Weise den Stoffwechsel und unterstützt die Hormontätigkeit.
  2. Aktiviert die Fettverbrennung und setzt die Gewichtsreduktion in Gang.
  3. Stoppt Heißhunger und unkontrollierten Appetit.
  4. Verlangsamt die Magenentleerung und erhöht somit das Sättigungsgefühl.
  5. Unterstützt die Psyche und fördert die Motivation
  6. Sorgt für ein körperliches Wohlfühl und ein neues Selbstbewusstsein.

Von **evavita®** gibt es folgende Produkte:



**evavita® activeburner** – Ihr perfekter Start zum Wunschgewicht

Zum Kennenlernen	Zur Kuranwendung	Vorteilspackung
1 x 120 Tabletten	2 x 120 Tabletten	3 x 120 Tabletten
PZN 107 450 37	PZN 107 450 66	PZN 108 328 88

**Jetzt ist Abnehmen ganz einfach – probieren Sie es aus!**

**evavita® – Das Abnehmkonzept**



ist in Deutschland  
offiziell beim  
Bundesamt für

Verbraucherschutz und  
Lebensmittelsicherheit (BVL)  
registriert und trägt als derzeit  
einziges Abnehmprodukt in  
Deutschland das SQN-  
Qualitätssiegel für Sicherheit,  
Qualität und Nutzen.

**Tipp:** Unterstützen Sie  
Ihre Darmflora

Nur ein gut funktionierender  
Darm garantiert eine optimale  
Gewichtsabnahme. **Es empfiehlt  
sich daher, während jeder Diät  
grundsätzlich** die Verdauungs-  
funktion morgens und abends  
mit je einer praecolon system®  
Tablette zu unterstützen  
(rezeptfrei in der Apotheke,  
PZN 3197552).

Nähere Informationen erhalten  
Sie unter: **www.praecolon.de**



**evavita® Brausetabletten – zum Dranbleiben ohne Jojo-Effekt**

<b>Zum Kennenlernen</b>	<b>Zur Kuranwendung</b>	<b>Vorteilspackung</b>
20 Brausetabletten	60 Brausetabletten	120 Brausetabletten
PZN 101354 45	PZN 101354 51	PZN 101354 68