

Jetzt einfach,
gesund und effektiv
abnehmen.



Einkaufstipps
Herbst / Winter

evavita[®]
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 gelben Feldern und kalorienreichen Lebensmitteln in den roten 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**[®]
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
Mortadella	340	23 g
Krakauer	350	33 g
Fleischwurst	325	30 g
Blutwurst	310	29 g
Mettwurst	340	30 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Kochschinken	125	3 g
Thüringer Rotwurst	170	10 g
Rauchfleisch	106	2 g
Schweineschinken, roh, geräuchert	133	4,9 g
Corned Beef	141	6 g
Pute in Aspik	82	2 g
Bockwurst (Pute)	240	20 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
Ente	225	17 g
Schweinekotelett	150	7 g
Gans (mit Haut)	295	27 g
Rindergehacktes	160	9 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Schweineschnitzel	105	2-5 g
Kalbfleisch, mager	105	1 g
Rehkeule	102	3 g
Putenschnitzel	120	1 g
Kaninchenrücken	160	7 g
Rindfleisch, mager	100	1-2 g

Fisch

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Forelle, geräuchert	128	4 g
Aal	204	18 g
Lachs	137	9 g
Thunfisch	239	16 g
Matjes	240	20 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Krabben	86	1 g
Hecht	50	1 g
Heilbutt	84	2 g
Seezunge	59	1 g
Muscheln	51	1 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
Milch 1,5%	47	1,5 g
Joghurt 1,5%	44	1,5 g
Saure Sahne	196	10 g

Milchprodukte

Produkt (100 g)	kcal	Fett		Produkt (100 g)	kcal	Fett
Raclette-Käse	361	28 g	▶	Harzer Käse	127	0,1g
Appenzeller	386	33 g	▶	Marschlander 45%	69	5 g
Camembert 60%	300	23 g	▶	Romadur 20%	57	3 g

Beilagen

Produkt (100 g)	kcal	Fett		Produkt (100 g)	kcal	Fett
Nudeln mit 10 g Butter	450	11 g	▶	Nudeln ohne Butter	352	3 g
Pommes frites	267	12 g	▶	Kartoffeln, gekocht	80	-
Reis	360	4 g	▶	Kartoffelklöße	140	1 g
Reibekuchen	310	20 g	▶	Backofenkroketten	150	8 g
Spätzle	370	3 g	▶	Semmelknödel	170	6 g

Getränke

Produkt (100 ml)	kcal	Fett		Produkt (100 ml)	kcal	Fett
Limonade	41	-	▶	Mineralwasser	0	-
Apfelsaft	46	-	▶	Apfelsaftschorle	23	-
Cola	60	-	▶	Cola light	4	-
Glühwein	105	-	▶	Tee, ungesüßt	0	-
Bier	48	-	▶	Alkoholfreies Bier	25	-

Leicht und Lecker – auch zur kalten Jahreszeit!

Im Herbst und Winter kommen schnell ein paar Pfunde zu viel auf die Hüften. Das muss nicht sein! Greifen Sie auch in diesen Monaten bewusst zu frischen und kalorienarmen Produkten. Denn mit Kürbis, Apfel und Co. stehen Ihnen leckere, vitamin-

reiche Obst- und Gemüsesorten zur Verfügung, die für die Zubereitung schmackhafter Gerichte hervorragend geeignet sind.

evavita® kann Ihnen helfen, auf ganz natürliche Weise abzunehmen.

Gemüse

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Kürbis	27	0,2
Rotkohl	25	0,18
Sauerkraut	23	0,3
Rosenkohl	42	0,3

Obst

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Äpfel	52	-
Pflaumen	60	-
Grapefruit	33	-
Apfelsinen	47	-

Weitere Informationen zu **evavita®** – 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

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

www.evavita.de

Brot- und Getreideprodukte

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Toastbrot	329	2 g
Kürbiskernbrötchen	175	3 g
Hefezopf	304	9,2 g
Trauben-Nuss-Müsli	410	10 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Vollkornbrot	227	1 g
Pumpernickel	150	-
Rosinenbrötchen	220	2 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	-
Chicorée	12	-
Feldsalat	14	-

Obst

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Banane	100	-
Feigen, getrocknet	265	-
Mango	60	-
Apfelmus	80	-

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Birne	55	-
Mandarine	37	-
Ananas	29	-
Kiwi	53	-

Obst

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Rosinen	280	-
Walnüsse	705	63 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Weintrauben (hell)	70	-
Maronen	194	1 g

Süßes/ Knabbereien

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Spritzgebäck	515	29 g
Spekulatius	441	18,7 g
Christstollen	402	16 g
Vanillekipferl	505	28 g
Tiramisu	412	20 g
Erdnüsse	560	48 g
Kartoffelchips	535	39 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Lebkuchen	370	9 g
Russischbrot	362	0,8 g
Honigkuchen	305	1 g
Kokosmakronen	301	12 g
Zitronensorbet	123	0 g
Salzstangen	347	1 g

Fertiggerichte

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Schinken-Nudelauflauf	380	12 g
Chili con Carne	117	8 g
Kürbiscrèmesuppe	370	17 g
Salamipizza	690	35 g

Produkt (100 g)	kcal	Fett
Gemüselasagne	97	3 g
Minestrone	24	0,2 g
Tomatencremesuppe	58	3 g
Zwiebelkuchen	170	8 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 Verdauungsfunktion 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

Zum Kennenlernen	Zur Kuranwendung	Vorteilspackung
20 Brausetabletten	60 Brausetabletten	120 Brausetabletten
PZN 101354 45	PZN 101354 51	PZN 101354 68