

Idées recettes Avemar

Nous avons le plaisir de vous présenter notre petite collection des recettes que nous avons recueillies au cours des dernières années à l'aide de nos patients et de notre diététiste. Notre but est de vous aider à rendre le goût d'Avemar granulé plus agréable en vous donnant des idées recettes pour un délicieux shake, par exemple. Si vous avez d'autre petite recette du même genre, n'hésitez pas à partager avec notre communauté grandissante.

Comment faut-il préparer Avemar?

Verser le contenu du sachet (17g) dans un verre vide et le dissoudre dans 100--200ml d'eau (de préférence eau minérale naturelle plate) à volonté. Mélanger soigneusement la solution et la boire. La solution doit être consommée dans la demi--heure suivant la préparation. La solution inutilisée doit être jetée. Avemar granulé peut être dissous dans des boissons fraîches, du thé, du yaourt, du cacao ou du lait. Selon les expériences, un liquide frais ou froid rend la solution plus agréable à consommer. Il est important que le liquide utilisé ne soit pas chaud ! Il est conseillé de ne pas employer de boissons contenant de la vitamine C (acide ascorbique ou additif alimentaire E300).

Quelle est la quantité journalière recommandée? A quel moment faut-il prendre Avemar?

Pour les personnes dont le poids corporel est inférieur à 90kg: la dose journalière est d'un sachet.

Pour les personnes dont le poids corporel est supérieur à 90kg: la dose journalière est de 2 sachets qui doit être répartie en 2 prises: matin et soir. Dans les deux cas, il est recommandé de prendre Avemar granulé 1 heure avant le repas.



Avemar avec des thés aux fruits

Ingrédients:

2 dl de thé aux fruit frais / froid (sans citron ni jus de citron),
1 sachet d'Avemar granulé, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis le thé froid. Ajouter du sucre ou de l'édulcorant selon son goût. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.



Avemar avec des tisanes

Ingrédients:

2 dl de tisane (mélisse, menthe, anis etc.) fraîche / froide,
1 sachet de granulés Avemar, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser la tisane refroidi dans le shaker puis le contenu du sachet d'Avemar granulé. Ajouter du sucre ou de l'édulcorant selon son goût. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.



Avemar avec du thé glacé maison

Ingrédients:

1 dl de thé frais / froid, 1 dl d'eau fraîche / froide (eau minérale naturelle non gazeuse de préférence), 1 sachet de granulés Avemar, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis y ajouter le thé frais / froid et l'eau fraîche / froide. Ajouter du sucre ou de l'édulcorant selon son goût. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.



Avemar avec des jus de fruits

Instructions:

1 dl de jus de fruits (sans vitamine C) frais/froid, 1 dl d'eau fraîche / froide (eau minérale naturelle non gazeuse de préférence), 1 sachet de granulés Avemar (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis y ajouter le jus de fruits frais / froide et l'eau fraîche / froide. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.



Avemar avec du yaourt

Instructions:

1 dl de yaourt (nature / aux fruits), 1 dl d'eau fraîche / froide (eau minérale naturelle non gazeuse de préférence), 1 sachet de granulés Avemar, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis y ajouter l'eau fraîche / froide. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser le yaourt dans le shaker. Ajouter du sucre ou de l'édulcorant selon son goût. Déguster frais.



Avemar avec du cacao

Instructions:

2 dl de cacao frais / froid, 1 sachet d'Avemar granulé, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis y ajouter le cacao préparé frais / froid. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.



Avemar avec du café latte

Instructions:

2 dl de café latte frais / froid, 1 sachet d'Avemar granulé, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis y ajouter le café latte préparé frais / froid. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.



Avemar avec du caramel

Instructions:

2 dl de caramel frais / froid, 1 sachet d'Avemar granulé, (sucre (brun) / miel / fructose), shaker

Instructions:

Verser le contenu du sachet d'Avemar granulé dans le shaker puis y ajouter le caramel préparé frais / froid. Secouer bien la solution jusqu'à ce que elle soit homogène. Verser dans un verre. Déguster frais.