

Συνταγές για το Avemar

Αυτή είναι μια συλλογή από συνταγές που έχουμε συλλέξει κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών. Με τη βοήθεια των ασθενών μας και την επαγγελματική εμπειρία του διαιτολόγου μας έχουμε συλλέξει διάφορες ιδέες που παρέχουν νόστιμες συνταγές για τη χρήση του Avemar. Σας ενθαρρύνουμε να συμβάλλετε στην ανάπτυξη της κοινότητας μας καθώς και να υποβάλλετε τις δικές σας συνταγές.

Πως θα πρέπει να παρασκευάζεται το Avemar;

Αδειάστε το περιεχόμενο ενός φακελλίσκου Avemar (17g) σε ένα ποτήρι. Προσθέστε 100-200 ml νερό κατά βούληση, αναμείξτε καλά και πιείτε όλη την ποσότητα του διαλύματος. Το διάλυμα θα πρέπει να καταναλώνεται εντός 30 λεπτών από την παρασκευή του. Το αχρησιμοποίητο διάλυμα θα πρέπει να απορρίπτεται. Το Avemar μπορεί να παρασκευαστεί χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε αναψυκτικό, τσάι, κεφίρ, γιαούρτι, γάλα ή κακάο. Η εμπειρία έχει δείξει ότι με τη χρήση δροσερού ή κρύου υγρού το διάλυμα είναι πιο ευχάριστο για κατανάλωση. Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι το υγρό που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του Avemar δεν θα πρέπει να είναι ζεστό ή καυτό! Η χρήση οποιοδήποτε υγρού που περιέχει βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ ή πρόσθετο τροφίμων E 300) δεν συνιστάται για την παρασκευή του διαλύματος.

Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια δόση και πότε πρέπει να λαμβάνεται;

Για τους ενήλικες με σωματικό βάρος μικρότερο των 90 kg συνιστάται μία δόση ανά ημέρα που παρασκευάζεται σύμφωνα με τις οδηγίες που περιγράφονται παραπάνω. Το Avemar πρέπει να λαμβάνεται περίπου μία ώρα πριν το γεύμα. Ενήλικες με σωματικό βάρος μεγαλύτερο των 90 kg θα πρέπει να λαμβάνουν δύο δόσεις των 17g την ημέρα (μία το πρωί και μία το βράδυ).



Avemar με τσάι φρούτων

Συστατικά:

2 dl κρύο τσάι φρούτων, 1 φακελλίσκο κόκκων Avemar, ζάχαρη (μαύρη)/μέλι/φρουκτόζη, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Avemar στον αναδευτήρα που έχετε βάλει το κρύο τσάι. Προσθέστε ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες σύμφωνα με την επιθυμία σας. Ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστετε.



Avemar με τσάι από βότανα

Συστατικά:

2 dl κρύο τσάι βοτάνων, 1 φακελλίσκο κόκκων Avemar, ζάχαρη(μαύρη)/μέλι/φρουκτόζη, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Avemar στον αναδευτήρα που έχετε τοποθετήσει το κρύο εκχύλισμα (π.χ μέντας). Προσθέστε ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες σύμφωνα με την επιθυμία σας. Ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστετε.



Avemar με παγωμένο τσάι

Συστατικά:

2 dl παγωμένο τσάι, 1 φακελλίσκο κόκκων Avemar, ζάχαρη(μαύρη)/μέλι/φρουκτόζη, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Avemar στον αναδευτήρα που έχετε τοποθετήσει το κρύο τσάι. Προσθέστε ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες σύμφωνα με την επιθυμία σας. Ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστετε.



Ανεμαρ με χυμό

Συστατικά:

1 dl (σπιτικό) χυμό χωρίς βιταμίνη C-περιεχόμενο, 1 dl νερό, 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ, ζάχαρη(μαύρη)/μέλι/φρουκτόζη, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ στον αναδευτήρα που έχετε τοποθετήσει το χυμό και το νερό. Προσθέστε ζάχαρη ή γλυκαντικές ουσίες σύμφωνα με την επιθυμία σας. Ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε.



Ανεμαρ με γιαούρτι

Συστατικά:

1 dl γιαούρτι (με χαμηλά λιπαρά/Ελληνικό /με φρούτα), 1 dl νερό, 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ, ζάχαρη(μαύρη)/μέλι/φρουκτόζη, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ στον αναδευτήρα που έχετε τοποθετήσει το νερό και ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Προσθέστε το γιαούρτι και ανακινήστε καλά και πάλι. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε.



Ανεμαρ με κακάο

Συστατικά:

2 dl (σπιτικό) κρύο κακάο, 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Ρίχνουμε το κακάο στον αναδευτήρα. Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ και ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε.



Ανεμαρ με καφέ Latte

Συστατικά:

2 dl (σπιτικό) καφέ Latte (χωρίς καφεΐνη), 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Βάλτε τον καφέ στον αναδευτήρα. Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ και ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε.



Ανεμαρ με καραμέλα

Συστατικά:

2 dl (σπιτική) κρύα καραμέλα, 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ, αναδευτήρα (shaker)

Οδηγίες:

Ρίχνουμε την καραμέλα στον αναδευτήρα. Προσθέστε 1 φακελλίσκο κόκκων Ανεμαρ και ανακινήστε καλά έως ότου το διάλυμα γίνει ομοιογενές. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε.