

Przepisy na Avemar

Pragniemy zaprezentować Państwu przepisy ułatwiające spożycie Avemaru, przesłane przez naszych pacjentów przyjmujących Avemar przez dłuższy czas, a które zostały zarekomendowane przez naszego dietetyka. Zachęcamy do przesłania własnych pomysłów, którymi chcieliby Państwo podzielić się z innymi.

Przygotowanie jednorazowej porcji

Jedną saszetkę Avemaru (17 g) wysypać do szklanki i potem zalać najwyżej 0,2 litra wody i rozmieszać aż do rozpuszczenia. Roztwór należy spożyć od razu, gdyż po upływie 30 minut jest już niezdatny do spożycia i należy go wylać. Avemar można także wymieszać ze schłodzonym napojem niezawierającym witaminy C (kwas askorbinowy, E 300) oraz niegazowaną wodą mineralną.

Dawkowanie

Zalecana dawka dla osób dorosłych o średnim wzroście wynosi 17 g (jedna saszetka) na dobę, natomiast dla osób powyżej 90 kg masy ciała 17 g dwa razy dziennie (rano i wieczorem). Avemar należy przygotować w podany wyżej sposób i spożyć na godzinę przed posiłkiem.



Avemar z herbatą owocową

Składniki:

0,2 litra schłodzonej/zimnej herbaty owocowej bez cytryny/soku cytrynowego, 1 saszetka Avemaru, cukier brązowy/miód/fruktoza.

Przygotowanie:

Zawartość jednej saszetki wysypać do shakera i zalać schłodzoną herbatą owocową (bez cytryny!). Potem dodać do smaku dowolną ilość brązowego cukru, miodu lub fruktozy. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.



Avemar z herbatą ziołową

Składniki:

1 saszetka Avemaru, 0,2 litra schłodzonej/zimnej herbaty ziołowej, cukier brązowy/miód/fruktoza.

Przygotowanie:

Zawartość jednej saszetki wysypać do shakera i zalać schłodzoną herbatą z ziołową (np. lipowej, cytrynowej, kminkowej itp.). Dodać do smaku dowolną ilość cukru/miodu/fruktozy. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.



Avemar z mrożoną herbatą

Składniki:

1 saszetka Avemaru, 0,1 litra mrożonej herbaty, 0,1 litra zimnej wody/ niegazowanej wody mineralnej

Przygotowanie:

Zawartość jednej saszetki wysypać do shakera i zalać mrożoną herbatą oraz zimną wodą/niegazowaną wodą mineralną. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.



Avemar z sokiem owocowym

Składniki:

0,1 litra schłodzonego/zimnego klarownego soku owocowego (bez miąższu, np. winogronowego, jabłkowego itp.), niezawierającego witaminy C (kwas askorbinowy, E300 dodatek do żywności), 1 saszetka Avemaru, 0,1 litra zimnej niegazowanej wody mineralnej

Przygotowanie:

Wysypać saszetkę Avemaru do shakera, następnie zalać sokiem owocowym oraz zimną wodą/niegazowaną wodą mineralną. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.



Avemar z jogurtem

Składniki:

0,1 litra wody/niegazowanej wody mineralnej, 0,1 litra jogurtu (owocowego lub naturalnego), saszetka Avemaru

Przygotowanie:

Wysypać saszetkę Avemaru do shakera, następnie zalać 0,1 l zimnej wody. Dokładnie wstrząsnąć i potem nalać do niego 0,1 litra jogurtu. Od razu gotowy do spożycia.



Avemar z kakao

Składniki:

0,2 l schłodzonego kakao, 1 saszetka Avemaru

Przygotowanie:

0,2 litra kakao wlać do shakera i rozmieszać w nim zawartość saszetkę. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.



Avemar z białą kawą (bez kofeina)

Składniki:

0,2 litra schłodzonej/zimnej białej kawy (bez kofeina), 1 saszetka Avemaru

Przygotowanie:

0,2 l zimnej kawy wlać do shakera i dodać saszetkę Avemaru. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.



Avemar z karmelem

Składniki:

0,2 schłodzonego karmelu, 1 saszetka Avemaru

Przygotowanie:

0,2 litra karmelu wlać do shakera, potem dodać saszetkę Avemaru. Dokładnie wstrząsnąć i wypić od razu.