

# Zusatznahrung

- ✓ besser versorgt
- ✓ mehr Leistung
- ✓ wirkt & schmeckt



eiweißreiche Zusatznahrung

[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

## Sehr geehrter allin® Interessant,

unser Unternehmen ist spezialisiert auf eiweißreiche Trink- und Zusatznahrungen. allin® bietet ein anwendungsfreundliches und übersichtliches Sortiment an verschiedenen Trinknahrungen auf Milch-Basis und Fruchtsaft-Joghurt-Basis sowie eine geschmacksneutrale Küchencreme. allin® ist außerordentlich vielseitig einsetzbar, egal ob zur Verbesserung des Ernährungszustandes, als ergänzende Nahrung im Sport oder als optimal zusammengesetzte Zwischenmahlzeit.



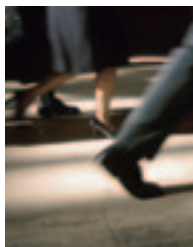
## allin® Service:

Viele nützliche Informationen zu Themen rund um Ernährung sowie über die praktische Verwendung von allin® finden Sie auf unserer Homepage. Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter und nutzen Sie unsere Ernährungsberatung.

[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

### allin® Zusatznahrung:

- ✓ besser versorgt
- ✓ mehr Leistung
- ✓ wirkt & schmeckt





**33%**

des Tagesbedarfs\*

- ✓ Mineralstoffe
- ✓ Vitamine
- ✓ Spurenelemente

\*Basis: 200 ml / 8.400 kJ / 2.000 Kcal

## allin® bringt Ihnen Kraft – gerade dann, wenn Sie mehr davon brauchen.

Drei Dinge sind lebenswichtig: Eine vollwertige und ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und eine positive Lebenseinstellung.

Es gibt aber Situationen und Lebensabschnitte, in denen besondere Anforderungen an die Ernährung und deren Zusammensetzung gestellt werden.

Zum Beispiel bei den Folgen von Erkrankungen oder einfach im Alter und den damit verbundenen Essproblemen, bei schwerer körperlicher Arbeit, bei erhöhter sportlicher Aktivität, zeit- und berufsbedingter einseitiger Ernährung, bei Vegetarismus.

## Woher kommt die Kraft?

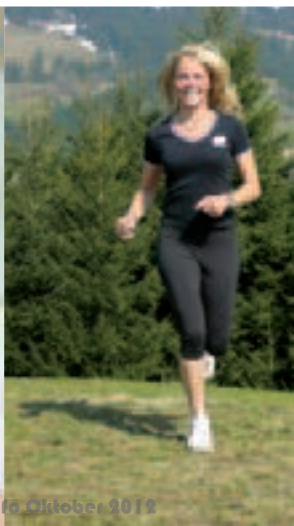
Kraft kommt aus der Muskulatur, die mit Energie in Form von Nahrung versorgt werden muss. Neben viel Bewegung sollten wir mehrfach täglich ausreichend Eiweiß und möglichst alle Mikronährstoffe zu uns nehmen.

allin® deckt mit einer 200 ml Packung je nach Produkt 25 bis 32 % des täglichen Eiweißbedarfes ab, liefert 33 % aller für die Ernährung wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und enthält Ballaststoffe zur Stimulierung der Darmflora.

## Essen soll Genuss bringen.

allin® Zusatznahrungen schmecken und sind sehr vielseitig und praktisch verwendbar. Gerade dann, wenn ein Familienmitglied besondere Anforderungen an den Essensplan stellt, kann allin® als Zwischenmahlzeit getrunken oder als Anreicherung einzelner Speiseportionen helfen, den Ernährungszustand zu optimieren. Deswegen gibt es allin® in vielen leckeren Trinkvariationen und als Küchencreme zum Anreichern von süßen und pikanten Gerichten.

Viele nützliche Informationen sowie Rezeptvorschläge finden Sie auf: [www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)



## Anwendungsgebiete und Zielgruppen:

allin® Zusatznahrungen sind reich an biologisch hochwertigem Milcheiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dadurch eignen sie sich als **Ergänzung** bei fehlender oder eingeschränkter Fähigkeit zur normalen Nahrungsaufnahme, zum **Ausgleich** eines Mangels oder zur **Deckung** eines zusätzlichen Eiweiß- und Nährstoffbedarfs [1,2,3]:

- ✓ bei Appetitlosigkeit
- ✓ bei mangelhaftem Ernährungszustand und Untergewicht
- ✓ bei gestörtem Verdauungs- und Resorptionsprozess
- ✓ bei eingeschränkter Kau- und Schluckfähigkeit
- ✓ bei Intoleranzen und Glutenunverträglichkeit
- ✓ zur Verbesserung der Wundheilung
- ✓ zur „knochengesunden“ Ernährung
- ✓ im Alter
- ✓ im Sport (allin® auf der [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com))
- ✓ bei intensiver Muskelanstrengung
- ✓ zum Muskelaufbau
- ✓ als nährstoffdefinierte Zwischenmahlzeit

### Hinweise:

- allin® ist nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren
- bei Stoffwechsel- und Nierenerkrankungen
- bei Störung der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden

Folgende Inhaltsstoffe können allergene Reaktionen auslösen:

- Milcheiweiß
- Spuren von Laktose
- Fructose in den Fruchtsaft-Joghurt-Varianten
- Histaminliberatoren in den Sorten: Schokolade Erdbeere, Orange-Apfel-Pfirsich.

#### Quellen:

1. BIESALSKI, H. K. et al.: Ernährungsmedizin. Georg Thieme Verlag. Stuttgart. 2010. S. 358-S.373; S. 374-387; S. 438-449; S. 480-487; S. 738-746; S. 769-777; S. 869; S. 1015-1017.
  2. LEDOCHOWSKI, M. et al.: Klinische Ernährungsmedizin. Springer-Verlag. Wien. 2010. S. 141-160; S. 195-205; S. 267-272; S. 913-923; S.937-960.
  3. VOLKERT, D. et. al.: Geriatrie - enterale Ernährung. In: DGEM-Leitlinien Enterale und Parenterale Ernährung. Georg Thieme Verlag KG. 2008. Stuttgart. S. 105-106.
- Detaillierte Autorenauflistung der Sammelwerke unter: [www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

Nährwertangaben:		Sorten auf Milch-Basis	Sorten auf Frucht-saft-Joghurt-Basis	eiweiß-reiche Küchen-creme	Bedarfs-deckung per 200 ml Portion*
		A	B	C	A / B / C
Durchschnittlicher Gehalt je	Einheit	100 ml	100 ml	100 ml	200 ml
<b>Energie/Brennwert</b>	kJ Kcal	526 125	530 125	622 150	13/13/15 % 13/13/15 %
<b>Fett</b> , davon Fettsäuren	g	3,6	1,2	11,5	10/3/33 %
- gesättigte	g	1,3	0,27	0,6	13/3/6 %
- einfach ungesättigte	g	1,67	0,31	7,1	
- mehrfach ungesättigte	g	0,63	0,62	3,8	
- Ω3 Fettsäuren	g	0,01		1,15	
- Cholesterin	mg	<4	<1	<4	
<b>Kohlenhydrate</b> , davon	g	14,2	22	2,7	11/17/2 %
- Zucker	g	6,3	20	2,7	14/44/6 %
- Laktose	g	<0,5	< 0,5	< 0,5	
<b>Ballaststoffe</b> , davon	g	1,9	0,5	1,9	
- löslich	g	1,12		1,12	
- Inulin und Oligofructose	g	0,78		0,78	
- unlöslich	g	0,78		0,78	
<b>Eiweiß</b> (Proteine)	g	8	6,3	8	32/25/32 %
<b>Salz</b>	g	0,13	0,25	0,13	4/8/4 %
<b>Vitamine</b>					alle Sorten
Vitamin A	µg	132	132	132	33%
Vitamin D	µg	0,83	0,83	0,83	33%
Vitamin E	mg	2	2	2	33%
Vitamin K	µg	12,4	12,4	12,4	33%
Vitamin C	mg	13,2	13,2	13,2	33%
Thiamin	mg	0,18	0,18	0,18	33%
Riboflavin	mg	0,23	0,23	0,23	33%
Niacin	mg	2,64	2,64	2,64	33%
Vitamin B6	mg	0,23	0,23	0,23	33%
Folsäure	µg	33	33	33	33%
Vitamin B12	µg	0,42	0,42	0,42	33%
Biotin	µg	8,25	8,25	8,25	33%
Pantothensäure	mg	1	1	1	33%
<b>Mineralstoffe</b>					alle Sorten
Kalium	mg	150	150	150	15%
Chlorid	mg	132	132	132	33%
Calcium	mg	132	132	132	33%
Phosphor	mg	116	116	116	33%
Magnesium	mg	28,1	28,1	28,1	15%
Eisen	mg	2,31	2,31	2,31	33%
Zink	mg	1,65	1,65	1,65	33%
Kupfer	mg	0,165	0,165	0,165	33%
Mangan	mg	0,33	0,33	0,33	33%
Fluorid	mg	0,27	0,27	0,27	15%
Selen	µg	9,1	9,1	9,1	33%
Chrom	µg	6,6	6,6	6,6	33%
Molybdän	µg	8,3	8,3	8,3	33%
Jodid	µg	24,8	24,8	24,8	33%
<b>andere Stoffe</b>					
Choline	mg	68	68	68	
<b>Osmolarität</b>	mOsmol/l	430	800	350	

Aminosäure- und Fettsäurespektrum: [www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)Aktualisierungsstand [Gebrauchs.info](http://Gebrauchs.info) Oktober 2012

# GUTSCHEIN

über € **5,-**  
... für Ihren  
nächsten Einkauf  
im allin® Online-Shop

Gutscheincode:  
**ALLPR12**

Dieser Gutschein  
kann nur einmal  
und ausschließlich im  
allin® Online-Shop  
bei einem Mindestkauf  
von einem Karton  
eingelöst werden.



eiweißreiche Zusatznahrung

[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)



## Produkt-Merkmale des gesamten allin® Sortimentes:

**laktosearm,  
cholesterinarm,  
glutenfrei und  
purinfrei**

- ✓ energiereich
- ✓ eiweißreich (biologisch hochwertiges Milcheiweiß)
- ✓ hochwertige Pflanzenöle für ein ausgewogenes Fettsäuremuster
- ✓ leicht verdauliche Kohlenhydrate
- ✓ ballaststoffhaltig
- ✓ laktose- und cholesterinarm
- ✓ gluten- und purinfrei
- ✓ 200 ml decken 33 % des Tagesbedarfs\* eines gesunden Erwachsenen aller wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (Ausnahmen siehe Nährwerttabelle)



### allin® Zusatznahrung

- besser versorgt
- mehr Leistung
- wirkt & schmeckt

Bestellungen		Österreich	Deutschland
Art-Nr.	eiweißreiche Zusatznahrung 14 x 200 ml	Apotheken PZN	Apotheken PZN
	<b>allin® auf Milch-Basis</b>		
H100	Kaffee	3379371	9614778
H101	Schokolade	3379388	9614790
H102	Vanille	3379402	9614815
H105	Erdbeere	3379454	9614755
	<b>allin® auf Fruchtsaft-Joghurt-Basis</b>		
H120	Orange-Apfel-Pfirsich	3486121	9614873
H121	Johannisbeer-Traube-Holunder	3486144	9614850
H200	<b>allin® eiweißreiche Küchencreme</b>	3312450	9614838
	<b>allin® Mischkartons</b>		
H106	alle 4 Sorten auf Milch-Basis	3379460	9062994
H111	alle 2 Sorten auf Fruchtsaft-Joghurt-Basis	3486109	9063019
H113	alle 6 Sorten auf Milch- und Fruchtsaft-Joghurt-Basis	3840829	9063025
H110	Mischkarton nach Wunsch zusammengestellt		



## Produkt-Merkmale allin® auf Milch-Basis

- ✓ 200 ml decken vom Tagesbedarf\* eines durchschnittlichen Erwachsenen:
  - 13 % Gesamtenergie
  - 32 % Eiweiß
  - 33 % aller wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- ✓ enthält:
  - biologisch hochwertiges Milcheiweiß
  - prebiotische Ballaststoffe aus Apfelschalenextrakten und gemahlene Getreidekornhüllen zur Stimulierung der Darmperistaltik [4]
- ✓ eignet sich besonders:
  - als ergänzende Zwischenmahlzeit
  - zur Regeneration nach dem Sport
  - zum gezielten Muskelaufbau
- ✓ Diabetikerhinweis:  
200 ml enthalten 28,4 g Kohlenhydrate (2,4 BE)
- ✓ erhältlich in leckeren cremigen Geschmacksrichtungen:
  - Erdbeere
  - Kaffee
  - Vanille
  - Schokolade



[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400kJ/ 2.000Kcal) laut Verordnung (EU) Nr.1169/2011

4. MEIER, R.F.: Ballaststoffe. In: Biesalski, H.K.et al.: Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag. Stuttgart. 2010, S. 75

## Produkt-Merkmale allin® auf Fruchtsaft-Joghurt-Basis:

- ✓ 200 ml decken vom Tagesbedarf\* eines durchschnittlichen Erwachsenen:
  - 13 % Gesamtenergie
  - 25 % Eiweiß
  - 33 % aller wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- ✓ enthält:
  - 50 % Fruchtsaft aus Konzentrat
  - biologisch hochwertiges Milcheiweiß (laktosearmer Joghurt)
  - ausgewogenes Milcheiweiß-Verhältnis (51 % Casein : 49 % Molkenprotein)
  - leicht verfügbare Kohlenhydrate
  - nur 1,2 % Fett
- ✓ eignet sich besonders:
  - als ergänzende Zwischenmahlzeit durch ein geringes Sättigungsgefühl
  - bei Problemen mit der Fettverdauung
  - bei Mundtrockenheit oder reduziertem Speichelfluss
  - zum Verdünnen mit Wasser (bereits bei geringer Zugabe)
  - als isotones bis leicht hypotones Getränk im Sport und bei Flüssigkeitsverlust (z.B.: Durchfall) verdünnt in einem Verhältnis 1:2 mit Tafelwasser [5,6,7]
  - zum Carbo-Protein-Loading vor dem Ausdauersport [1]
- ✓ Diabetikerhinweis:  
200 ml enthalten 44,4 g Kohlenhydrate (3,7 BE)
- ✓ erhältlich in leckeren fruchtigen Geschmacksrichtungen:
  - Orange-Apfel-Pfirsich
  - Johannisbeer-Traube-Holunder



### Quellen:

5. HIPPEL, A., NIESS, A.: Sport und Ernährung.  
In: BIESALSKEI, H. K. et al.: Ernährungsmedizin. Georg Thieme Verlag. Stuttgart. 2010. S. 374-387.
6. MEIER, R., WERMUTH, J., STANGA, Z.: Kurzdarmsyndrom.  
In: LEDOCHOWSKI, M. et al.: Klinische Ernährungsmedizin. Springer-Verlag. Wien. 2010. S. 169-179.
7. KAFKA-RITSCH, R., HUTTER, G.: Ernährungsprobleme bei Patienten mit Stoma.  
In: LEDOCHOWSKI, M. et al.: Klinische Ernährungsmedizin. Springer-Verlag. Wien. 2010. S. 267-272.

## Produkt-Merkmale allin® eiweißreiche Küchencreme:

- ✓ 200 ml decken vom Tagesbedarf\* eines durchschnittlichen Erwachsenen:
  - 15 % Gesamtenergie
  - 32 % Eiweiß
  - 33 % aller wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- ✓ enthält:
  - hochwertiges Rapsöl
  - reich an  $\Omega 3$  Fettsäuren
  - biologisch hochwertiges Milcheiweiß
  - prebiotische Ballaststoffe
- ✓ eignet sich besonders:
  - zum praktischen und problemlosen Anreichern pikanter und süßer Speisen mit Eiweiß und Mikronährstoffen
  - zur kalorien- und fettreduzierten Küche (allin® enthält 60 % weniger Kalorien wie Schlagsahne)
  - zur fleischfreien Ernährung (allin® ist cholesterinarm und purinfrei)
  - für Vegetarier zur Sicherung der Eiweißversorgung
  - als Ergänzung zu Trinknahrungen (bei Aversionen, Appetitlosigkeit, Eintönigkeit, etc.)
  - für Diabetiker aufgrund des geringen Kohlenhydratanteils (5,4 g / 200 ml = 0,5 BE)



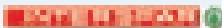
### Wichtiger Hinweis:

Wegen des hohen Eiweißgehaltes und der hitzeempfindlichen Vitamine sollte allin® eiweißreiche Küchencreme nicht über längere Zeit erhitzt und erst am Ende des Garprozesses zugegeben werden. Rezeptideen und praktische Tipps:

[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

## allin<sup>®</sup> Bezugsquellen

- in jeder Apotheke auf Bestellung
- in den Reformregalen folgender Super- und Drogeriemärkte Österreichs:



- Frei Haus auf Rechnung geliefert

### Bestellungen: Österreich (Vorwahl +43)

Tel. 01 890 32 77 77

Fax 01 890 32 77 50

e-Mail: [bestellung@allin-austria.at](mailto:bestellung@allin-austria.at)

### Bestellungen: Deutschland (Vorwahl +49)

Tel. 06661 73 01 98

Fax 06661 73 01 96

e-Mail: [bestellung@allin-trinknahrung.com](mailto:bestellung@allin-trinknahrung.com)

Onlineshop: [www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)

ALLIN Diätetik GmbH

A-1190 Wien, Grinzinger Straße 55

Tel. +43 (0)1 890 32 77 0

D-36381 Schlüchtern, Feierabendgrund 17

Tel. +49 (0)173 958 40 68



eiweißreiche Zusatznahrung

[www.allin-trinknahrung.com](http://www.allin-trinknahrung.com)