

## proWun+d - Rezepte:

### Fruchtdrink:

150 ml Fruchtsaft (Orange, Mango, Johannisbeere, Multivitaminsaft...)  
100 ml Wasser  
3 EL proWun+d

### Bananenshake/Fruchtshake im Mixer:

250 ml Buttermilch, oder Joghurt, Milch...  
1 Banane (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren...)  
3 EL proWun+d

### Gemüsedrink:

150 ml Gemüsesaft (Karotte, Rote Bete, Gemüsecocktail...)  
100 ml Wasser  
3 EL proWun+d

### Cremiger Kaffee:

250 ml Milch nach Wahl  
1 kleiner Löffel Lösskaffee  
3 EL proWun+d

### Aromatisierter Kakao:

250 ml Milch nach Wahl  
1 kleiner Löffel Kakao  
3 EL proWun+d

### Topfenjoghurtcreme:

100 g Quark  
1 kleiner Becher (ca. 150 g) Joghurt oder Kefir nach Wahl  
3 EL proWun+d

### Vanilleeis:

150 g Mascarpone oder (griechisches Joghurt)  
1 Kugel Vanilleeis  
3 EL proWun+d

### Frozen Joghurt (2 Portionen):

250 g Joghurt  
2 EL Honig  
1 Eiklar  
6 EL proWun+d

- Schlagen Sie das Eiklar steif
- Verrühren Sie Joghurt, Honig und proWun+d zu einer glatten Masse und heben Sie den steifgeschlagenen Schnee darunter
- Füllen Sie das Joghurt nun in einen verschließbaren Behälter und geben Sie ihn verschlossen in das Gefrierfach.
- Nun nehmen Sie das Joghurt alle 15 bis 20 min aus dem Gefrierfach und schlagen es gut durch, und zwar so lange bis die Masse durchgefroren ist
- Garnieren Sie das Frozen Joghurt vor dem Servieren mit Toppings Ihrer Wahl.



## Das proWun+d - Konzept:

### Auffüllphase:

Verlorenes Eiweiß und die Speicher für Vitamine, Antioxidantien und Spurenelemente werden wieder aufgefüllt.

### Dosierungsempfehlung:

2 x tägl. 35 g (ca. 3 gehäufte Esslöffel) für 6 Wochen.

### Erhaltungsphase:

Damit sich die gefüllten Speicher nicht wieder entleeren, wird die Einnahme von 1 x tägl. proWun+d empfohlen.

### Zutatenliste:

Nährwerte:	Information nutritionnelle:	Valore nutritivo:	Pro Portion* Par dose* Per porzione*	% NRV**
Energie	Énergie	Energia	495 kJ	
Energie	Énergie	Energia	117 kcal	
Ballaststoffe	Fibres alimentaires	Fibre	7,9 g	
Eiweiß	Protéines	Proteina	17 g	
Magnesium	Magnésium	Magnesio	99 mg	26
Selen	Sélénium	Selenio	32 µg	57
Zink	Zinc	Zinco	4,8 mg	48
Vitamin A (RE)	Vitamine A (RE)	Vitamina A (RE)	344 µg	43
Vitamin D	Vitamine D	Vitamina D	20 µg	400
Vitamin E (TE)	Vitamine E (TE)	Vitamina E (TE)	13 mg	105
Vitamin C	Vitamine C	Vitamina C	120 mg	150
Thiamin	Thiamine	Tiamina	0,5 mg	43
Riboflavin	Riboflavine	Riboflavina	1,4 mg	100
Niacin (NE)	Niacine (NE)	Niacina (NE)	7,9 mg	49
Vitamin B6	Vitamine B6	Vitamina B6	0,7 mg	50
Folsäure	Acide folique	Acido folico	93 µg	47
Vitamin B12	Vitamine B12	Vitamina B12	3,6 µg	145
Biotin	Biotine	Biotina	25 µg	50
Pantothensäure	Acide pantothénique	Acido pantotenico	3,0 mg	50
<b>weitere Nährstoffe</b>	<b>autres subst. nutritives</b>	<b>altri nutrienti</b>		
L-Arginin	L-arginine	L-arginina	2,5 g	—***
L-Glutamin	L-glutamine	L-glutammina	1,9 g	—***



# proWun+darm

## FUNCTIONAL NUTRITION

### Nahrungsergänzungsmittel mit Ballaststoffen

sans lactose  
Laktosefrei  
senza lattosio



Orange-Joghurt-Geschmack

## Warum ist **proWun+d** so wichtig:

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit. Jeder Mensch braucht eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen, Spurenelementen und Flüssigkeit. In besonderen Situationen ist der Bedarf an Nährstoffen erhöht und kann nicht mehr ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden. Für eine schnellere Wundheilung spielt neben dem ärztlichen Therapiekonzept wie z. B.: die Auswahl des optimalen Verbandes die richtige „Essen“ eine wesentliche Rolle. **Proteine sind unser Ersatzteillager**, aus dem der Körper Schäden und Wunden „repariert“. Die Nährstoffe sind vor allem bei länger bestehenden Wunden schnell aufgebraucht bzw. steigt der Bedarf an Proteinen im Alter.

**L-Arginin** ist unter den Aminosäuren besonders, denn es enthält mit vier Stickstoffgruppen mehr Stickstoff (N) als alle anderen Aminosäuren. Nur aus Arginin kann der Körper das **gefäßaktivierende** Molekül NO (Stickoxid) bilden. Stickoxid steuert die Weitung der Gefäße und verbessert somit die Kapillardurchblutung. L- Arginin reguliert den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck. L-Arginin verstärkt die **Phagozytose** und ist wichtig für die **Bildung von kollagenen Fasern**.

Um die Aufnahme zu verbessern empfiehlt es sich in Kombination mit anderen Aminosäuren wie z. B.: L-Glutamin. Ein erhöhter Bedarf an L-Glutamin ist besonders nach Operationen oder bei Verletzungen/Verbrennungen nachweisbar. Auch bestehende Infektionen können zu einem rapiden Anstieg des L-Glutamin-Bedarfs führen. L-Glutamin reguliert den Säure Basen Haushalt und wirkt damit positiv auf Stoffwechselprozesse.

Krankheit und Stress bilden freie Radikale, die auf lange Sicht im Körper viele Probleme machen können. Freie Radikale werden von Antioxidantien abgefangen. **Vitamin C** ist einer der besten Radikalfänger, Co-Faktor und wirkt entzündungshemmend. Vitamin C unterstützt die Kollagensynthese und somit die Ausbildung eines stabilen Bindegewebes. Mit **Niacin** und **Vitamin B6** steuert Vitamin C die Produktion von L-Carnitin, das für die Fettverbrennung in der Muskulatur benötigt wird. Weiterhin begünstigt es die Eisenresorption im Dünndarm.

Die Vitamine **A**, **B2 (Riboflavin)**, **Biotin** und **Niacin** tragen zur Erhaltung normaler Haut bei.

Bei der Heilung und Neubildung von Zellgewebe sowie bei der Stabilisierung vorhandener Zellen sind **Zink** und **Selen** bedeutend. Zink ermöglicht als Co-Faktor der Matrixmetalloproteinase die Gewebsneubildung und fördert den Wundverschluss.

Vitamin-D-Supplementierung: Ab dem Alter von etwa 65 Jahren nimmt die Produktion von **Vitamin D** in der Haut ab. Studien zeigen, dass erwünschte Effekte zur Prävention von Stürzen, Frakturen und vorzeitigem Tod erzielt werden können.

## Welche Funktionen hat Vitamin D?

<b>Darm:</b>	Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus der Nahrung
<b>Knochen und Zähne:</b>	Einbau von Kalzium
<b>Muskulatur:</b>	Versorgung mit Kalzium
<b>Immunsystem:</b>	Differenzierung und Reifung von Abwehrzellen
<b>Hormonsystem:</b>	Sekretion von Insulin, Schilddrüsenhormone, Parathormon

## Ballaststoffe:

Die enthaltene **Haferfaser** ist ein wertvoller Beitrag zur prebiotischen Ernährung und gehört zu der Gruppe der unverdaulichen Ballaststoffe.

Sie gelangen mit **proWun+d** in den unteren **Darm**, wo sie den positiven Bakterien unserer Darmflora als Nahrung dienen und damit den Darm stärken. Das bedeutet, prebiotische Nahrungsmittel sorgen für eine optimale Ernährung der schon vorhandenen Flora.

Getestet: Studien belegen, dass Getreideballaststoffe den Blutzuckerspiegel wirksam senken können und damit ein probates Mittel gegen Herz- und Gefäßerkrankungen und Diabetes-Typ-2 sind.

Die Haferfasergruppe war eindeutig Spitzenreiter hinsichtlich der Insulinsensitivität.

*Die ProFi-Met-Studie (Protein, Fiber, and Metabolic Syndrome) von A.F.H. Pfeiffer und C. Honig. (Langzeitstudie, 2011 im American Journal of Clinical Nutrition)*

Auch die Kombination aus Haferfaser und Protein verbessert entscheidend die Insulinsensitivität, da die Energieaufnahme aus dem Darm blockiert und der Stoffwechsel aktiviert wird.

## **proWun+d** - Zutaten:

Milcheiweiß, Dextrin, Fruktose, Molkeneiweiß, L-Arginin Hydrochlorid, L-Glutamin, Zucker, Haferfaser, Verdickungsmittel: Pektin, Guarkernmehl, Magnesiumcarbonat, Aroma, L-Ascorbinsäure, Säuerungsmittel: Citronensäure, Farbstoff: Riboflavin, Carotin, natürliches Aroma, Rote Bete Saftpulver, Süßungsmittel: Acesulfam-K, D-alpha-Tocopherylacetat, Trennmittel: Siliciumdioxid, Nicotinamid, Zinkoxid, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Folsäure, Natriumselenit, Cholecalciferol, D-Biotin, Cyanocobalamin.

## **proWun+d** ist ein ballaststoffreiches Nahrungsergänzungsmittel.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.

**Erhältlich in folgenden Packungsgrößen:**  
**1 Dose proWun+d = 700 g = 20 Portionen**  
**10 Beutel in der Faltschachtel = 350 g = 10 Portionen**

## **proWun+d** - Zubereitung und Tipps:

### Zubereitung:

35 g **proWun+d** (3 gehäufte Esslöffel oder 1 Beutel) mit 250 ml Milch (Vollmilch, Magermilch, Sojamilch, Hafermilch, Reismilch...), Wasser oder diverse Frucht- oder Gemüsesäfte im Shaker, Mixer oder mit Schneebesen verrühren.

### Diabetiker: 0,6 BE pro Portion

35 g (3 gehäufte Esslöffel oder 1 Beutel) **proWun+d** in 250 ml Wasser  
Je nach Rezept können Sie **proWun+d** geschmacklich und kalorisch flexibel zubereiten.

### Kalorienbewusst:

117 kcal pro Portion. 35 g **proWun+d** (3 gehäufte Esslöffel oder 1 Beutel) in 250 ml Wasser.

### Hochkalorisch:

in Vollmilch, Grießbrei, Haferbrei, Mixen mit Vollmilch und Bananen, Quark, Pudding...

**Tipp:** Köstlicher Genuss auch gemixt in Orangen-, Mango-, Multivitaminsaft, Karotten- und Rote Betsaft, Milch mit Lösskaffee, Kakao, Trinkjoghurt, Eiscreme oder in warme Kürbis- und Karottensuppen und vieles mehr...

**proWun+d** schmeckt nach Orange Joghurt

**Bitte nicht kochend erhitzen, keine frisch gepressten Orangen oder Zitronensäfte verwenden!**



Vertreten durch:

Fläche für Klebeetikette des proWun+d Partners