

Uns geht's gut!



eiweißreiche Trinknahrung

www.allin-austria.at



- im täglichen Leben
- bei Sport und im Training
- zur Genesung
- im Alter



Lieber allin® Interessent,

bestimmt kennen Sie die eine oder andere Aussage:

- Erschöpft, schwach, ausgepowert, gestresst?
- Keine Lust oder einfach keine Zeit zum richtigen Essen?
- Wenig Fleisch, Fisch, Eier auf dem Speiseplan?
- Krankheits- oder altersbedingt matt und niedergeschlagen?
- Weniger Cholesterin und trotzdem viel Eiweiß?
- Auf der Suche nach einer gesunden Jause?

allin® ist eine eiweißreiche Trinknahrung, die Ihnen auf sehr einfache Art hilft, **Ihren Ernährungsstatus und damit Ihr Wohlbefinden zu halten, zu verbessern oder nach einer Erkrankung wiederzuerlangen.**



Die Säulen unseres Wohlbefindens

Im Wesentlichen beeinflussen drei Dinge unser Wohlbefinden:

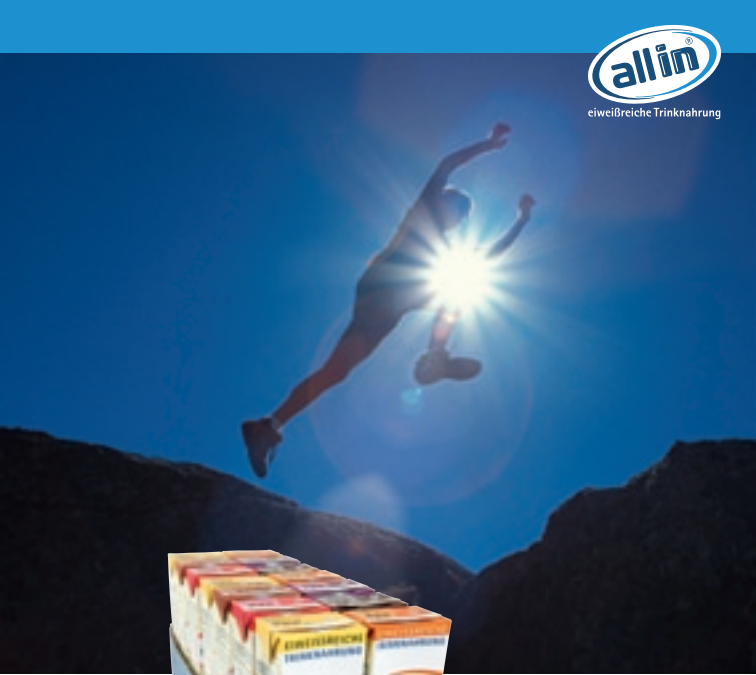
1. eine ausgewogene Ernährung
2. ausreichend Bewegung
3. eine positive Lebenseinstellung

Viel Bewegen und positives Denken lassen sich trainieren. An einer täglich ausgewogenen Ernährung kann es je nach Lebenssituation schon mal mangeln, seien persönliche oder berufliche Gründe dafür verantwortlich. Hier ist all in® die ideale Lösung.





eiweißreiche Trinknahrung



Eiweißmangel hat viele Folgen – ganz unabhängig vom Alter:

- mangelhafte Zellregeneration
- Muskelabbau / körperliche Schwäche
- geschwächtes Immunsystem
- verzögerte Wundheilung
- mangelnde Lebenslust

Da unser Körper Eiweiß im Gegensatz zu Fett und Kohlenhydraten nicht speichern kann, ist eine tägliche Versorgung mit pflanzlichem und tierischem Eiweiß sehr wichtig.

Mit all in® gelingt das ganz einfach: Zur wesentlichen Verbesserung Ihres Ernährungsstatus trinken Sie täglich ein bis zwei Packungen all in® eiweißreiche Trinknahrung.

Eiweiß: Warum es in der menschlichen Ernährung so wichtig ist?

Eiweiß ist der wichtigste Grundbaustein bei der Bildung und der Regeneration menschlicher Zellen. Ob Haarwachstum, Wundheilung, Muskelaufbau oder Immunsystem: Ohne Eiweiß kann der menschliche Körper seine Grundfunktionen nicht erfüllen.

Wussten Sie, dass unser Immunsystem im Wesentlichen aus Eiweiß besteht? Das heißt: Nur wenn Ihr Körper ausreichend mit Eiweiß versorgt ist, kann das Immunsystem volle Leistung erbringen und Sie gesund halten.



Wer braucht wieviel Eiweiß?

Fachleute empfehlen generell pro Tag und **pro Kilo Körpergewicht** eine Aufnahme von **ca. 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß**.

Senioren, Kranke, Menschen in der Genesungsphase, Jugendliche im Wachstum, Sportler, Menschen mit hoher körperlicher Aktivität und Schwangere/Stillende haben aufgrund verstärkter Zellbildung einen erhöhten Bedarf an Eiweiß (1-1,5 Gramm/Kilo Körpergewicht).

Um diese Empfehlung zu erreichen, muss der **tägliche Speiseplan** einen ausgesprochen **hohen Anteil an Eiweiß** aus Fleisch, Fisch, Milch- und Milchprodukten, Eiern und Hülsenfrüchten enthalten. Der Konsum von tierischen Eiweißprodukten liefert uns allerdings neben der hochwertigen Eiweißquelle auch negative Begleitkomponenten wie zu viel Cholesterin, Purin und oft ein ungünstiges Fettsäuremuster.

all in® eiweißreiche Trinknahrung ist aufgrund seiner Zusammensetzung eine **sehr gute Alternative** zu tierischen Eiweißprodukten, denn all in® ist **purinfrei, glutenfrei** und **cholesterinarm**. (4 mg Cholesterin/100 ml). all in® Trinknahrung hat eine sehr hohe biologische Wertigkeit: Das Eiweiß ist somit für unseren Körper besser verfügbar als Eiweiß aus rein pflanzlicher Kost.



In welchen typischen Situationen sollten Sie eiweißreiche Trinknahrung zu sich nehmen?

- während und nach Krankheiten, bei Verletzungen, vor und nach Operationen
- bei Mangel an einer täglich eiweißreichen Ernährung
- bei Mangelernährung
- als gesunde Zwischenmahlzeit, wenn es schnell gehen muss
- in Stresssituationen
- vor und nach dem Sporttraining
- vor, während und nach dem Ausdauersport (Wandern, Radeln, Touren gehen)
- bei der Arbeit als gesunde Jause
- im Alter





200 ml all in® eiweißreiche Trink- und Zusatznahrung liefern die Inhaltsstoffe eines kleinen vollwertigen Menüs:

- 16 Gramm biologisch hochwertigstes Milcheiweiß
- alle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- prebiotische Ballaststoffe
- all in® ist cholesterinarm, gluten- und purinfrei

all in® schmeckt als Zusatznahrung zwischendurch oder als Ersatz einer kleinen Mahlzeit mit 250 Kcal. In der Küche verwenden Sie all in® neutral als Basis für Suppen, Breie, Dressings, Desserts und Kuchen.

Information für Vegetarier:

Es gibt verschiedene Typen von Vegetarismus, bei manchen kommt mitunter Eiweiß zu kurz. all in® enthält biologisch sehr hochwertiges Milcheiweiß (Casinat und Molkenproteine), B-Vitamine und Eisen. Es schließt damit wichtige Lücken in der Ernährung.

Welche anderen wichtigen Inhaltsstoffe liefert all in® ?

all in® enthält alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese Mikronährstoffe sind wichtige Bestandteile einer gesunden ausgewogenen Ernährung. So wirkt all in® einer Verschlechterung des Allgemeinzustandes – bedingt durch mangelhafte und einseitige Nahrungsaufnahme – entgegen.



Warum enthält all in® Ballaststoffe ?

Eine geregelte Verdauung ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Gerät unsere Darmflora aus dem Gleichgewicht, ist unser Darm geschwächt, und unser Immunsystem verliert an Abwehrkraft. Wichtig ist daher, auf eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung zu achten. Aus diesem Grund enthält all in® prebiotische Ballaststoffe, die Ihre Darmflora positiv stimulieren, die Calciumresorption verbessern, die Sättigungswirkung verstärken, den Blutzuckeranstieg nach Mahlzeiten verringern und Obstipation (Verstopfung) entgegenwirken.

Information für Allergiker:

Folgende all in® Zutaten können allergene Reaktionen auslösen: Milcheiweiß, Laktose, Saccharose, Vanillin, Sojalecithin, Kakao (in der Sorte Schoko)

Nährwertangaben (Durchschnittswert)

	Einheit	/100ml	/200ml Pack.
Brennwert (Energie)	kJ	528	1055
	Kcal	125	250
Energieverteilung	Protein	25,6 EN%	
	Fett	25,9 EN%	
	Kohlenhydrate	48,5 EN%	
Osmolalität 430 mOsmol/l			
Eiweiß (Proteine)	g	8	16
		süß / neutral	süß / neutr.
Kohlenhydrate	g	15,2 / 15,2	30,4 / 30,4
davon Saccharose		7 / 3,8	14 / 7,6
Lactose		3,2 / 2,6	6,4 / 5,2
Fett	g	3,6	7,2
davon gesättigt		1,3	2,6
einfach ungesättigt		1,7	3,4
mehrfach ungesättigt		0,6	1,2
Linolsäure (LA)		0,63	1,3
Ballaststoffe	g	1,5	3
davon löslich, prebiotisch		0,75	1,5
unlöslich		0,75	1,5
Mineralstoffe			
Natrium Na	mg	50	100
Kalium K	mg	150	300
Calcium Ca	mg	160	320
Phosphor P	mg	100	200
Ca / P Ratio :		1,6	1,6
Magnesium Mg	mg	25	50
Spurenelemente			
Eisen Fe	mg	2	4
Zink Zn	mg	1,5	3,0
Kupfer Cu	µg	150	300
Mangan Mn	mg	0,25	0,5
Molybdän Mo	µg	10	20
Selen Se	µg	5	10
Chrom Cr	µg	6	12
Jod I	µg	13	26
Fluor F	mg	0,1	0,2
Andere Stoffe			
Choline	mg	68	136
Vitamine			
Vitamin A	µg RE	160	320
Vitamin D	µg	2	4
Vitamin E	mg TE	2,6	5,2
Vitamin K	µg	11	22
Vitamin B1 Thiamin	mg	0,24	0,48
Vitamin B2 Riboflavin	mg	0,3	0,6
Niacin (NE)	mg	2,5	5
Pantothenate	mg	1	2
Vitamin B6	mg	0,32	0,64
Folsäure	µg	50	100
Vitamin B12	µg	0,5	1
Biotin	mg	0,009	0,018
Vitamin C	mg	16	32

Wie verwenden Sie all in® ?

all in® gibt es trink- und gebrauchsfertig in 200 ml Tetrapacks. Der mitgelieferte Trinkhalm macht das Trinken bequem und einfach. Ungeöffnet ist all in® ohne Kühlung viele Wochen haltbar, problemlos zu lagern und ideal für unterwegs.



all in® ist:

- cholesterinarm
- glutenfrei
- purinfrei
- Diabetiker: 200 ml enthalten 2,5 BE

all in® wird empfohlen von:

- zufriedenen Kunden
- Medizinern verschiedenster Fachrichtungen
- führenden Kliniken und Gesundheitsorganisationen
- Diätologen, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern

all in® ist preiswert!

Informieren Sie sich über die Vorzüge von all in® und probieren Sie es. Für Fragen und Antworten steht Ihnen unser **Kundenservice mit kostenloser Ernährungsberatung** gerne zur Verfügung:

Tel.: +43 (0) 664 397 90 81, office@allin-austria.at

Besuchen Sie unsere Homepage www.allin-austria.at und abonnieren unseren kostenlosen Online Newsletter „Komm zu Kraft“.



all in[®] gibt es

- in drei süßen Sorten:
Kaffee, Vanille, Schoko
- in drei fruchtigen Sorten:
Waldbeer, Pfirsich-Marille, Erdbeer
- als neutrale Variante:
**für pikante Gerichte,
Desserts und zum Backen**

Fordern Sie unsere kostenfreien Rezeptideen an!



- als Mischkartons

all in[®] Bezugsquellen:

MERKUR
LIFE MARKET

In Österreich:

- im Supermarkt (in der Reformabteilung)
aktuell: Merkur, Interspar, MPreis
(siehe auch www.allin-austria.at)
- in jeder Apotheke auf Bestellung

INTERSPAR

MPREIS

■ Bestellmöglichkeiten:

über unseren Partner Medtrust,
portofrei und auf Rechnung geliefert.

- mit beigelegter Bestellkarte
- Tel. in Österreich zum Ortstarif:
0 820 400 199
- Tel.: +43 (0) 2626 64 190 0
- Fax: +43 (0) 2626 64 190 77
- e-mail: bestellung@allin-austria.at
- onlineshop: www.allin-austria.at

Außerhalb Österreichs:

siehe homepage: www.allin-austria.at





eiweißreiche Trinknahrung

all in[®] Diätetik GmbH
Grinzingerstraße 55
A-1190 Wien
Österreich

Tel.: +43 (0) 1 890 32 77 0
Fax: +43 (0) 1 890 32 77 50
office@allin-austria.at
www.allin-austria.at

Bestellkarte

Bestell-Nr.:	Artikel	Einheit	Preis/Einheit
	100-1	Kaffee	Stück: € 1,60
	101-1	Schoko	Stück: € 1,60
	102-1	Vanille	Stück: € 1,60
	103-1	Waldbeer	Stück: € 1,60
	104-1	Pfirsich-Marille	Stück: € 1,60
	105-1	Erdbeer	Stück: € 1,60
	200-1	Neutral	Stück: € 1,60
	106	Mischkarton	Karton: € 23,70
	107	Mischk. fruchtig	Karton: € 23,70
	108	Mischkart. süß	Karton: € 23,70
	100	Kaffee	Karton: € 23,70
	101	Schoko	Karton: € 23,70
	102	Vanille	Karton: € 23,70
	103	Waldbeer	Karton: € 23,70
	104	Pfirsich-Marille	Karton: € 23,70
	105	Erdbeer	Karton: € 23,70
	200	Neutral	Karton: € 23,70
All011	Rezeptideen	Stück:	GRATIS !



Bestellung/Rechnung * an folgende Adresse:

Vorname Nachname

PLZ Ort

Straße

Telefon (für Bearbeitung/Rückfragen bitte angeben)

E-mail (falls vorhanden)

Geburtsdatum Kundennummer (falls bekannt)

Unterschrift

* Keine Mindestbestellmenge/portofrei in Österreich, außerhalb Österreichs werden zusätzliche Portokosten berechnet. Details siehe www.allin-austria.at/Onlineshop.

Das
Porto
lohnt
sich!

Medtrust Handelsges.m.b.H.
Gewerbepark 10
A-7221 Marz
Österreich



- im täglichen Leben
- bei Sport und im Training
- zur Genesung
- im Alter



eiweißreiche Trinknahrung

www.allin-austria.at

ALL 001/3.09