



## BallastoMaxx

### Kompakt

- BallastoMaxx ist ein unlöslicher Ballaststoff in Pulverform
- für die ergänzende tägliche Zufuhr von unlöslichen Ballaststoffen
- feingemahlene Weizenfaser
- 94 % unlösliche Ballaststoffe
- positiver Effekt auf Gastrointestinaltrakt durch Volumenvergrößerung der Faeces
- ideal zur Anreicherung von Speisen und Getränken mit unlöslichen Ballaststoffen
- besonders geeignet zum Einarbeiten in Teige
- geeignet ab 1 Jahr
- in der 750 g Dose

### Produktprofil

BallastoMaxx ist feingemahlene Weizenfaser für die ergänzende tägliche Zufuhr von unlöslichen Ballaststoffen – in Pulverform.

BallastoMaxx hat einen positiven Effekt auf den Gastrointestinaltrakt durch Volumenvergrößerung der Faeces und leistet somit einen wichtigen Beitrag für die gesunde ballaststoffreiche Ernährung. BallastoMaxx ist vielseitig anwendbar. Geeignet ab 1 Jahr.

BallastoMaxx hat einen Anteil von ca. 97 g Ballaststoffen pro 100 g, davon 94 % unlösliche und 2,5 % lösliche und ist

- > eiweiß-, kalium- und phosphorarm
- > glutenfrei, laktosefrei und vegan
- > pulverförmig und hat eine helle Farbe
- > neutral in Geschmack und Geruch
- > vielseitig verwendbar und leicht zu verarbeiten
- > ganz besonders gut geeignet zum Einarbeiten in Teige.

⇒ Speisen und Getränke können sehr einfach mit unlöslichen Ballaststoffen aufgewertet werden.

⇒ BallastoMaxx fördert die Verdauung auf natürliche Weise.

### Dosierung und Anwendung

Für eine ergänzende Zufuhr von Ballaststoffen werden 10 - 20 g am Tag empfohlen. 5 - 10 g BallastoMaxx können in 150 - 200 ml Getränk oder 150 - 200 g Speise eingerührt werden.

Pro 100 g Mehl bzw. eiweißarmer oder glutenfreier Backmischung können 10 g

Mehl durch 10 g BallastoMaxx ersetzt werden. Wegen des quellenden Effekts kann eine Zugabe von 10 - 20 ml Flüssigkeit zusätzlich pro 10 g BallastoMaxx notwendig sein.

Je nach Akzeptanz und individueller Verträglichkeit kann BallastoMaxx auch höher dosiert werden.

Hinweis: Bei Verwendung von BallastoMaxx bzw. einer ballaststoffreichen Kost sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Die allgemeine Empfehlung für Erwachsene liegt bei ca. 2 Litern pro Tag.

### Zubereitung

#### • Getränke

5 - 10 g BallastoMaxx in 150 - 200 ml Obst- oder Gemüsesaft, Milch, Kakao oder Mixgetränk geben, gut umrühren und sofort trinken.

#### • warme Gerichte

Bei Kartoffelpüree, Suppen und Soßen werden 5 - 10 g BallastoMaxx direkt in ca. 150 - 200 g Speise eingerührt. Für Pfannkuchen, Waffeln oder Bratlinge kann BallastoMaxx zum Mehl dazu gegeben werden (Siehe Abschnitte zu „Mehl“ und „Backmischung“).

#### • handelsübliches Mehl

Bei einem Rezept, in dem z.B. 250 g Mehl verwendet werden, können 25 g Mehl durch 25 g BallastoMaxx ersetzt werden (≙ 225 g Mehl + 25 g BallastoMaxx) – wir empfehlen dabei 25 - 50 ml Flüssigkeit zusätzlich dazu zu geben.

#### • eiweißarme oder glutenfreie Backmischung

Bei einer Menge bis 300 g Backmischung können 30 g Backmischung durch 30 g BallastoMaxx ersetzt werden (≙ 270 g eiweißarmes/ glutenfreies „Mehl“ + 30 g BallastoMaxx), ohne dass zusätzlich Flüssigkeit zugegeben werden muss. Bei der Zubereitung von Brot mit 500 g Backmischung empfehlen wir 470 g Backmischung und 30 g BallastoMaxx zu verwenden.

#### • Sondenkost

BallastoMaxx ist nicht geeignet für Sondenkost und darf nicht parenteral verwendet werden.

Gilt für alle Zubereitungsarten:

⇒ Immer frisch zubereiten!

BallastoMaxx kann in sehr vielen Variationen zubereitet werden.

In unseren Rezepten finden Sie zahlreiche verschiedene Ideen und Anregungen. Die Rezepthefte „BallastoMaxx – peppige Rezepte für die ausgewogene eiweißarme Ernährung“ oder „BallastoMaxx – Rezepte für eine ausgewogene ballaststoffreiche Ernährung“ können Sie gerne kostenfrei bei uns bestellen.

<b>NÄHRWERTE</b>		
BallastoMaxx		100 g
<b>Brennwert</b>	kJ	792
	kcal	198
<b>Fett</b>	g	0,2
davon gesättigte Fettsäuren	g	<0,1
<b>Kohlenhydrate</b>	g	<0,1
davon Zucker	g	<0,1
<b>Ballaststoffe</b>	g	97
<b>Eiweiß</b>	g	0,4
<b>Salz</b>	g	<0,1

**Mineralstoffe**

Kalium	mg	2,7
Phosphor	mg	1,8

**WEITERE NÄHRWERTE**

unlösliche Ballaststoffe	g	94
lösliche Ballaststoffe	g	2,5

**Aminosäuren**

L-Leucin	mg	6
L-Methionin	mg	3
L-Phenylalanin	mg	2
L-Tyrosin	mg	3

**ZUTATEN****Weizenfaser.**

Liefereinheit	1 x 750 g Dose
PZN	  4003202
Artikelnummer	49-003-50010
Lagerhinweis	Trocken lagern.

**Kundenservice/ Bestelldhotline**

📞 **008000 - 9963829** (gebührenfrei aus A, D, NL)  
 fon +49 (0) 8432 9486 - 0 • fax - 19  
 @ info@metax.org  
 📧 metaX Institut für Diätetik GmbH  
 Kreuterstraße 14 • 86666 Burgheim GERMANY

**Internet**

www.metax-shop.org  
 www.metax.org

**Zentrale**

📞 fon +49 (0) 6031 166 72 - 70  
 📧 metaX Institut für Diätetik GmbH  
 Am Strassbach 5  
 61169 Friedberg GERMANY