

MEASURING YOUR FORMULA USING HOUSEHOLD MEASUREMENTS

Product Name	Protein Equivalent (PE)	Household measurement (level and unpacked)	Approximate Weight in Grams
PhenylAde® GMP Drink Mix	10 g PE	¼ cup	33.3 g
PhenylAde® GMP Mix-In	10 g PE	1 Tablespoon	12.5 g
PhenylAde® Essential	10 g PE	¼ cup	40 g
PhenylAde® 60	10 g PE	4 teaspoons	17 g
PhenylAde® MTE Amino Acid Blend	10 g PE	1 Tablespoon	13 g
GlutarAde® Essential	10 g PE	¼ cup	40 g
Complex MSD® Essential	10 g PE	¼ cup	40 g
Complex MSD® Amino Acid Blend	10 g PE	1 Tablespoon	12 g

Talk to your metabolic dietitian about how much formula you need for each serving.

Before preparing your formula:

- Wash your hands and have clean utensils ready.
- Add the necessary amount of water to your shaker bottle or container.

MEASURING ¼ CUP

- A ¼ cup is a standard measurement for both dry and liquid ingredients. The handle of the measure will say ¼ cup.

How to Measure:

- Gently scoop the ¼ cup into the can of powder and fill to the top.
- Use the flat side of a clean knife to scrape off the extra powder from the top of the ¼ cup.
- Empty the ¼ cup into your shaker bottle or container.



¼ cup

MEASURING 1 TABLESPOON

- A tablespoon is a standard measurement used for both dry and liquid ingredients. The handle of the measure will say Tablespoon or Tbsp.

How to Measure:

- Gently scoop the 1 Tablespoon into the can of powder and fill to the top.
- Use the flat side of a clean knife to scrape off the extra powder from the top of the Tablespoon.
- Empty the Tablespoon into your shaker bottle or container.



1 Tablespoon

MEASURING 1 TEASPOON

- A teaspoon is a smaller standard measurement used for both dry and liquid ingredients. The handle of the measure will say teaspoon or tsp.

How to Measure:

- Gently scoop the 1 teaspoon into the can of powder and fill it.
- Use the flat side of a clean knife to scrape off the extra powder from the top of the teaspoon.
- Empty the teaspoon into your shaker bottle or container.



1 teaspoon

After adding your powder to the shaker or container:

- Put the lid on and close it tightly.
- Shake your formula until the powder is dissolved.

MEDIDAS CON UTENSILIOS CASEROS

Nombre del Producto	Gramos de equivalentes proteicos (EP)	Tamaño anterior de la cuchara en gramos y gramos de equivalentes proteicos (EP)	Peso Aproximado en Gramos
PhenylAde® GMP Drink Mix	10 g EP	¼ taza	33.3 g
PhenylAde® GMP Mix-In	10 g EP	1 cucharada	12.5 g
PhenylAde® Essential	10 g EP	¼ taza	40 g
PhenylAde® 60	10 g EP	4 cucharaditas	17 g
PhenylAde® MTE Amino Acid Blend	10 g EP	1 cucharada	13 g
GlutarAde® Essential	10 g EP	¼ taza	40 g
Complex MSD® Essential	10 g EP	¼ taza	40 g
Complex MSD® Amino Acid Blend	10 g EP	1 cucharada	12 g

Hable con su dietista sobre la cantidad de fórmula que necesita para cada porción.

Antes de preparar su fórmula:

- Lave sus manos y tenga utensilios limpios listos.
- Agregue la cantidad necesaria de agua a su botella mezcladora o recipiente.

MEDICIÓN DE ¼ TAZA

- ¼ de taza es una medida estándar para ingredientes secos y líquidos. El mango del medidor debe mostrar ¼ taza.

Cómo medir:

- Con cuidado, llene la ¼ taza con la cantidad de polvo hasta llegar al borde.
- Use el lado plano de un cuchillo limpio para raspar el exceso de polvo del borde de la ¼ taza.
- Vacíe la ¼ taza en su botella mezcladora o recipiente.



¼ taza

MEDICIÓN DE 1 CUCHARADA

- Una cucharada es una medida estándar utilizada para ingredientes secos y líquidos. El mango de la medida dirá Cucharada o Cda.

Cómo medir:

- Con cuidado, llene la 1 cucharada con la cantidad de polvo necesaria.
- Use el lado plano de un cuchillo limpio para raspar el exceso de polvo del borde de la cucharada.
- Vacíe la cucharada en su botella mezcladora o recipiente.



1 Cucharada

MEDICIÓN DE 1 CUCHARADITA

- Una cucharadita es una medida estándar más pequeña utilizada para ingredientes secos y líquidos. El mango de la medida dirá cucharadita o cda.

Cómo medir:

- Con cuidado, llene la 1 cucharadita con la cantidad de polvo necesaria.
- Use el lado plano de un cuchillo limpio para raspar el exceso de polvo del borde de la cucharadita.
- Vacíe la cucharadita en su botella mezcladora o recipiente.



1 cucharadita

Después de agregar el polvo a la botella mezcladora o recipiente:

- Coloque la tapa y ciérrela bien.
- Agite su fórmula hasta que el polvo se disuelva completamente.