

# 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                 | 2 Tablespoons + 1 teaspoon                 | 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.

## 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.

## 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.

## 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                               | 2 cucharada + 1 cucharadita   | 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.

## 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.

## 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 cdt.



### 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.

## 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.