

2311711 – Squeezy Mahlzeitenersatz Athletic, Vanille 550g

Verkehrsbezeichnung

Mahlzeitenersatz für eine gewichtskontrollierende Ernährung; mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln Geschmacksrichtung: Vanille

Zutaten

Fermentiertes **Weizen-Joghurterzeugnis** 50 % (Fermentose), Isomaltulose* 15%, **Magermilchpulver** 21 %, Emulgator (**Sojalecithine**), **Molkenproteinkonzentrat**, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Säuerungsmittel (Citronensäure), Trennmittel (Tricalciumphosphat), Kaliumchlorid, Natriumcitrat, Aromen, Magnesiumcitrat, Calciumcarbonat, Süßungsmittel Sucralose, Ascorbinsäure, Zinklaktat, Eisenfumarat, D,L-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Retinylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylglutaminsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, D-Biotin, Cyanocobalamin.

* Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

Nährwertdeklaration	pro 100 g		pro Darreichungsform bzw. Portion 55g	
	kJ	kcal	kJ	kcal
Brennwert/Energie	1614	384	888	211
Fett [g]	9,8		5,4	
davon gesättigte Fettsäuren [g]	2,5		1,4	
Kohlenhydrate [g]	31		17	
davon Zucker [g]	21		11	
Ballaststoffe [g]	12		6,5	
Eiweiß [g]	36		20	
Salz [g]	0,81		0,45	
Vitamine/Mineralstoffe	pro 100 g	% ¹	pro Darr.-Form bzw. Portion 55g	% ¹
Vitamin A [µg]	458	57	252	32
Vitamin D [µg]	2,8	57	1,6	31
Vitamin E [mg]	7,9	66	4,3	36
Vitamin C [mg]	45	56	25	31
Thiamin (Vitamin B1) [mg]	0,75	68	0,41	37
Riboflavin (Vitamin B2) [mg]	1	74	0,57	41
Niacin [mg NE]	10	64	5,6	35
Vitamin B6 [mg]	1,5	108	0,83	59
Folsäure [µg]	147	73	81	40
Vitamin B12 [µg]	2,2	87	1,2	48
Biotin [µg]	40	79	22	44
Pantothensäure [mg]	4,5	75	2,5	42
Kalium [mg]	1055	53	580	29
Phosphor [mg]	958	137	527	75
Magnesium [mg]	213	57	117	31
Eisen [mg]	11	77	5,9	42
Zink [mg]	6,7	67	3,7	37
Kupfer [mg]	0,7	70	0,4	40
Mangan [mg]	2,7	135	1,5	75
Selen [µg]	33	61	18	33
Jod [µg]	88	59	48	32
Natrium [g]	0,32		0,18	

1 Prozent der Referenzmenge gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

Verzehrempfehlung

SQUEEZY ATHLETIC wird schnell und einfach mit einer fettarmen Flüssigkeit zubereitet. Für ein optimalen Athletic-Shake ohne Pulverrückstände eignet sich ein Shaker mit Dosierskala und Einlegesieb sehr gut.

Zubereiten von einer Portion: 55 g Pulver auf 300ml Wasser zubereiten.

Diese Informationen dienen zum besseren Verständnis. Maßgeblich sind die Angaben und Werte auf den Verpackungen.

2311712 – Squeezy Mahlzeitenersatz Athletic, Banane 550g

Verkehrsbezeichnung

Mahlzeitenersatz für gewichtskontrollierende Ernährung, mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln. Geschmacksrichtung: Banane

Zutaten

Fermentiertes **Weizen-Joghurterzeugnis** 50 % (Fermentose), Isomaltulose* 15 %, **Magermilchpulver** 20 %, Emulgator (**Sojalecithine**), **Molkenproteinkonzentrat**, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Trennmittel Tricalciumphosphat, Kaliumchlorid, Calciumcarbonat, Säuerungsmittel (Citronensäure), Natriumcitrat, Aroma, Magnesiumcitrat, Süßungsmittel Sucralose, Ascorbinsäure, Zinklactat, Eisenfumarat, D,L-alpha Tocopherylacetat, Nicotinamid, Retinylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Kupfergluconat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylglutaminsäure, Natriumselenit, Kaliumiodid, D-Biotin, Cyanocobalamin.

* Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

Nährwertdeklaration	pro 100 g		pro Darreichungsform bzw. Portion 55g	
	kJ	kcal	kJ	kcal
Brennwert/Energie	1630	388	897	213
davon gesättigte Fettsäuren [g]	1,8		1,4	
Kohlenhydrate [g]	31		17	
davon Zucker [g]	21		11	
Ballaststoffe [g]	12		6,5	
Eiweiß [g]	35		19	
Salz [g]	0,84		0,46	
Vitamine/Mineralstoffe	pro 100 g	% ¹	pro Darr.-Form bzw. Portion 55g	% ¹
Vitamin A [µg]	534	67	294	37
Vitamin D [µg]	2,8	56	1,6	31
Vitamin E [mg]	8,5	71	4,7	39
Vitamin C [mg]	53	67	29	37
Thiamin (Vitamin B1) [mg]	0,84	76	0,46	42
Riboflavin (Vitamin B2) [mg]	1,1	81	0,63	45
Niacin [mg NE]	12	72	6,3	40
Vitamin B6 [mg]	1,6	112	0,86	61
Folsäure [µg]	164	82	90	45
Vitamin B12 [µg]	2,3	93	1,3	51
Biotin [µg]	44	87	24	48
Pantothensäure [mg]	4,9	82	2,7	45
Kalium [mg]	1017	51	559	28
Phosphor [mg]	728	104	400	57
Magnesium [mg]	230	61	126	34
Eisen [mg]	11	76	5,9	42
Zink [mg]	6,6	66	3,6	36
Kupfer [mg]	0,7	70	0,4	40
Mangan [mg]	2,7	135	1,5	75
Selen [µg]	36	65	20	36
Jod [µg]	88	59	48	32
Natrium [g]	0,34		0,19	

¹ Prozent der Referenzmenge gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

Verzehrempfehlung

SQUEEZY ATHLETIC wird schnell und einfach mit einer fettarmen Flüssigkeit zubereitet. Für ein optimalen Athletic-Shake ohne Pulverrückstände eignet sich ein Shaker mit Dosierskala und Einlegesieb sehr gut.

Zubereiten von einer Portion: 55 g Pulver auf 300ml Wasser zubereiten.

Diese Informationen dienen zum besseren Verständnis. Maßgeblich sind die Angaben und Werte auf den Verpackungen.

Anwendung von SQUEEZY ATHLETIC

Gehen Sie in drei Schritten vor!

PHASE 1 – INITIALPHASE

In der Initialphase ernähren Sie sich drei Tage ausschließlich von SQUEEZY ATHLETIC. Nehmen Sie beim geringsten Anzeichen von Hunger oder Appetit sofort SQUEEZY ATHLETIC zu sich. Einen Shake erhalten Sie, indem 4 gestrichene Messlöffel SQUEEZY ATHLETIC mit 300ml Buttermilch, Diät-Molke oder –Joghurt, (bzw. einer anderen zuckerfreien Mischsubstanz) mixen oder einfach mit Wasser zubereiten.

Der vierte Tag ist Ihr erster „Wunschtag“. Jetzt dürfen Sie sich belohnen und essen, was Ihnen schmeckt. Sie können sich dabei zum Beispiel an der LOGI-Ernährungspyramide orientieren.

Es folgen nun drei weitere Tage, an denen Sie sich ausschließlich von SQUEEZY ATHLETIC ernähren. Danach haben Sie wieder einen „Wunschtag“. Diesen Rhythmus halten Sie so lange ein, bis Sie 50 % Ihres Diätzieles erreicht haben.

PHASE 2 – STABILISIERUNGSPHASE

In der Stabilisierungsphase dürfen Sie täglich eine Mischmahlzeit zu sich nehmen. Dafür entfällt der „Wunschtag“. Es ist wichtig, dass Sie abends keine Kohlenhydrate zu sich nehmen, vielmehr eine Eiweißmahlzeit bevorzugen. SQUEEZY ATHLETIC nehmen Sie in gewohnter Weise zu sich. Sie gehen dann in die nächste Phase über, wenn Sie weitere 20 % – 30 % Ihres Diätzieles erreicht haben.

PHASE 3 – ZIELPHASE

Hier steht die Ernährungsumstellung im Vordergrund. In der Zielphase dürfen Sie täglich zwei Mahlzeiten zu sich nehmen. So können Sie problemlos Pasta, Kartoffeln oder Reis mit fettarmem Fisch, Hähnchen oder Putenfleisch kombinieren. Fettthaltige Soßen sollten Sie vermeiden, entscheiden Sie sich stattdessen für Tomatensoße. Es gilt auch hier, abends Eiweißprodukte Kohlenhydraten vorzuziehen. SQUEEZY ATHLETIC nehmen Sie wie gewohnt zu sich.