

Zutaten SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (Natur)

Fermentiertes **Weizen-Joghurterzeugnis** 50 %, Isomaltulose* 20 %, **Magermilchpulver** 10 %, 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.

Zutaten SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (Banane)

Fermentiertes **Weizen-Joghurterzeugnis** 50 %, Isomaltulose* 20 %, **Magermilchpulver** 11 %, Emulgator (**Sojalecithine**), **Molkenproteinkonzentrat**, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Trennmittel Tricalciumphosphat, Kaliumchlorid, Calciumcarbonat, Säuerungsmittel (Citronensäure), Natriumcitrat, Aroma, Magnesiumcitrat, 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.

Zutaten SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (Schokolade)

Fermentiertes **Weizen-Joghurterzeugnis** 46 %, Isomaltulose* 22,5 %, fettarmes Kakaopulver 12 %, Emulgator (**Sojalecithine**), **Molkenproteinkonzentrat**, Aroma (**enthält Milcherzeugnisse**), Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Trennmittel (Tricalciumphosphate), Kaliumchlorid, Natriumcitrate, Calciumcitrat, Calciumcarbonat, Magnesiumcitrat, 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.

Vitalose 20® ist ein fermentiertes **Weizenerzeugnis** aus **Vollkornweizen**, dessen Kohlenhydrate im Wege einer Hefefermentation fast vollständig abgebaut werden. Mit speziellen **Magermilch-Joghurtkulturen** und **Milch** wird ein zweites Mal fermentiert und danach getrocknet.

* Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

Nährwertangaben SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

ATHLETIC DIETARY pro FOOD Classic	100 g	% der Referenz- menge*	pro Portion (45 g Pulver)	% der Referenz- menge*	Tagesration (5 x 45 g)	% der Referenz- menge*
Brennwert in Kilojoule	1.650 kJ	20 %	742 kJ	9 %	3712 kJ	44 %
Brennwert in Kilokalorien	393 kcal	20 %	177 kcal	9 %	884 kcal	44 %
Fett	12 g	17 %	5,5 g	8 %	27 g	39 %
- davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	10 %	0,90 g	4 %	4,4 g	22 %
Kohlenhydrate	37 g	14 %	17 g	6 %	83 g	32 %
- davon Zucker	31 g	35 %	14 g	16 %	70 g	78 %
Ballaststoffe	11 g		5,1 g		26 g	
Eiweiß	24 g	48 %	11 g	22 %	54 g	109 %
Salz	0,75 g	12 %	0,34 g	6 %	1,7 g	28 %
Vitamine						
Vitamin A	310 µg	39 %	139 µg	17 %	697 µg	87 %
Vitamin D	2,2 µg	44 %	1,0 µg	20 %	4,9 µg	99 %
Vitamin E	5,3 mg	44 %	2,4 mg	20 %	12 mg	99 %
Vitamin C	20 mg	25 %	9,0 mg	11 %	45 mg	56 %
Thiamin (Vitamin B1)	0,90 mg	80 %	0,40 mg	36 %	2,0 mg	180 %
Riboflavin (Vitamin B2)	1,2 mg	85 %	0,50 mg	38 %	2,7 mg	191 %
Niacin Vitamin B6	10 mg 0,80	63 % 54 %	4,5 mg 0,33 mg	28 % 24 %	23 mg 1,7 mg	142 % 121 %
Folsäure	109 µg	54 %	49 µg	24 %	245 µg	122 %
Vitamin B12	1,1 µg	43 %	0,50 µg	19 %	2,4 µg	96 %
Biotin	11 µg	22 %	5,0 µg	10 %	24,9 µg	50 %
Pantothensäure	2,3 mg	39 %	1,1 mg	18 %	5,3 mg	88 %
Mineralstoffe u. Spurenelemente						
Kalium	1398 mg	70 %	629 mg	31 %	3146 mg	157 %
Chlor	473 mg	59 %	213 mg	27 %	1063 mg	133 %
Calcium	844 mg	106 %	380 mg	47 %	1899 mg	237 %
Phosphor	415 mg	59 %	187 mg	27 %	933 mg	133 %
Magnesium	164 mg	44 %	74 mg	20 %	369 mg	98 %
Eisen	12 mg	86 %	5,4 mg	39 %	27 mg	195 %
Zink	8,2 mg	82 %	3,7 mg	37 %	18 mg	185 %
Kupfer	0,58 mg	58 %	0,26 mg	26 %	1,3 mg	130 %
Mangan	2,7 mg	135 %	1,2 mg	61 %	6,1 mg	304 %
Selen	28 µg	51 %	13 µg	23 %	64 µg	116 %
Jod	64 µg	43 %	29 µg	19 %	144 µg	96 %
Natrium	0,29 g		0,13 g		0,65 g	

Verkehrsbezeichnung

Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung, mit Zucker und Süßungsmitteln.

Geschmacksrichtung: Natur

In Lizenz der: Biolife-Development GmbH, Germany, Hergestellt in Deutschland

Vertrieb: Squeezy Sports Nutrition GmbH, 38100 Braunschweig

Nettofüllmenge

675-g-Dose: 675 g Pulver

ATHLETIC DIETARY pro FOOD Banane	100 g	% der Referenz- menge*	pro Portion (45 g Pulver)	% der Referenz- menge*	Tagesration (5 x 45 g)	% der Referenz- menge*
Brennwert in Kilojoule	1.629 kJ	19 %	733 kJ	9 %	3666 kJ	44 %
Brennwert in Kilokalorien	388 kcal	19 %	175 kcal	9 %	873 kcal	44 %
Fett	11 g	16 %	5,1 g	7 %	26 g	37 %
- davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	9 %	0,8 g	4 %	4,1 g	21 %
Kohlenhydrate	38 g	14 %	17 g	6 %	84 g	32 %
- davon Zucker	32 g	35 %	14 g	16 %	71 g	79 %
Ballaststoffe	11 g		5,1 g		26 g	
Eiweiß	25 g	49 %	11 g	22 %	55 g	111 %
Salz	0,75 g	12 %	0,34 g	6 %	1,7 g	28 %
Vitamine						
Vitamin A	310 µg	39 %	139 µg	17 %	697 µg	87 %
Vitamin D	2,3 µg	46 %	1,1 µg	22 %	5,3 µg	105 %
Vitamin E	5,3 mg	44 %	2,4 mg	20 %	12 mg	99 %
Vitamin C	20 mg	25 %	9,0 mg	11 %	45 mg	56 %
Thiamin (Vitamin B1)	0,89 mg	80 %	0,40 mg	36 %	2,0 mg	181 %
Riboflavin (Vitamin B2)	1,2 mg	86 %	0,50 mg	39 %	2,7 mg	194 %
Niacin	10 mg	63 %	4,5 mg	28 %	23 mg	142 %
Vitamin B6	0,80 mg	54 %	0,33 mg	24 %	1,7 mg	121 %
Folsäure	109 µg	54 %	49 µg	25 %	245 µg	123 %
Vitamin B12	1,1 µg	43 %	0,50 µg	19 %	2,4 µg	97 %
Biotin	11,2 µg	22 %	5,0 µg	10 %	25,1 µg	50 %
Pantothersäure	2,4 mg	39 %	1,1 mg	18 %	5,3 mg	89 %
Mineralstoffe u. Spurenelemente						
Kalium	1415 mg	71 %	637 mg	32 %	3184 mg	159 %
Chlor	473 mg	59 %	213 mg	27 %	1063 mg	133 %
Calcium	1018 mg	127 %	458 mg	57 %	2291 mg	286 %

ATHLETIC DIETARY FOOD	pro 100 g	% der Referenzmenge*	pro Portion (45 g Pulver)	% der Referenzmenge*	Tagesration (5 x 45 g)	% der Referenzmenge*
Banane						
Phosphor	426 mg	61 %	191 mg	27 %	957 mg	137 %
Magnesium	165 mg	44 %	74 mg	20 %	371 mg	99 %
Eisen	12 mg	87 %	5,5 mg	39 %	27 mg	195 %
Zink	8,3 mg	83 %	3,7 mg	37 %	19 mg	186 %
Kupfer	0,6 mg	62 %	0,30 mg	28 %	1,4 mg	139 %
Mangan	2,7 mg	135 %	1,2 mg	61 %	6,1 mg	304 %
Selen	28,4 µg	52 %	12,8 µg	23 %	64 µg	116 %
Jod	64 µg	43 %	29 µg	19 %	145 µg	97 %
Natrium	0,30 g		0,13 g		0,66 g	

Verkehrsbezeichnung

Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung, mit Zucker und Süßungsmitteln.
Geschmacksrichtung: Banane

In Lizenz der: Biolife-Development GmbH, Germany, Hergestellt in Deutschland
Vertrieb: Squeezy Sports Nutrition GmbH, 38100 Braunschweig

Nettofüllmenge

675-g-Dose: 675 g Pulver

ATHLETIC DIETARY FOOD	pro 100 g	% der Referenzmenge*	pro Portion (45 g Pulver)	% der Referenzmenge*	Tagesration (5 x 45 g)	% der Referenzmenge*
Schoko						
Brennwert in Kilojoule	1.580 kJ	19 %	711 kJ	8 %	3555 kJ	42 %
Brennwert in Kilokalorien	377 kcal	19 %	169 kcal	8 %	847 kcal	42 %
Fett	11 g	16 %	5,1 g	7 %	26 g	37 %
- davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g	13 %	1,1 g	6 %	5,7 g	28 %
Kohlenhydrate	35 g	14 %	16 g	6 %	79 g	30 %
- davon Zucker	28 g	31 %	13 g	14 %	63 g	69 %
Ballaststoffe	13 g		5,9 g		30 g	
Eiweiß	23 g	46 %	10 g	21 %	52 g	104 %
Salz	0,75 g	12 %	0,34 g	6 %	1,7 g	28 %
Vitamine						
Vitamin A	313 µg	39 %	141 µg	18 %	705 µg	88 %
Vitamin D	2,2 µg	44 %	1,0 µg	20 %	4,9 µg	99 %
Vitamin E	5,5 mg	46 %	2,5 mg	21 %	12 mg	103 %
Vitamin C	20 mg	25 %	9,0 mg	11 %	45 mg	56 %
Thiamin (Vitamin B1)	0,84 mg	76 %	0,40 mg	34 %	1,9 mg	171 %

ATHLETIC DIETARY FOOD Schoko	pro 100 g	% der Referenzmenge*	pro Portion (45 g Pulver)	% der Referenzmenge*	Tagesration (5 x 45 g)	% der Referenzmenge*
Riboflavin (Vitamin B2)	1,0 mg	74 %	0,50 mg	33 %	2,3 mg	167 %
Niacin Vitamin B6	10 mg	63 %	4,5 mg	28 %	23 mg	141 %
	0,70 mg	52 %	0,33 mg	23 %	1,6 mg	117 %
Folsäure	106 µg	53 %	48 µg	24 %	238 µg	119 %
Vitamin B12	0,9 µg	36 %	0,40 µg	16 %	2 µg	80 %
Biotin	10 µg	20 %	4,5 µg	9 %	23 µg	45 %
Pantothensäure	2,2 mg	36 %	1,0 mg	16 %	4,9 mg	82 %
Mineralstoffe u. Spurenelemente						
Kalium	1800 mg	90 %	810 mg	41 %	4051 mg	203 %
Chlor	474 mg	59 %	213 mg	27 %	1067 mg	133 %
Calcium	957 mg	120 %	431 mg	54 %	2154 mg	269 %
Phosphor	398 mg	57 %	197 mg	26 %	895 mg	128 %
Magnesium	210 mg	56 %	95 mg	25 %	473 mg	126 %
Eisen	15,8 mg	113 %	7,1 mg	51 %	35,6 mg	254 %
Zink	8,4 mg	84 %	3,8 mg	38 %	19 mg	190 %
Kupfer	0,6 mg	62 %	0,30 mg	28 %	1,4 mg	139 %
Mangan	2,5 mg	124 %	1,1 mg	56 %	5,6 mg	280 %
Selen	27,4 µg	50 %	12,3 µg	22 %	61 µg	112 %
Jod	59 µg	39 %	27 µg	18 %	133 µg	88 %
Natrium	0,30 g		0,12 g		0,58 g	

Verkehrsbezeichnung

Tagesration für gewichtskontrollierende Ernährung, mit Zucker und Süßungsmitteln.
Geschmacksrichtung: Schoko

In Lizenz der: Biolife-Development GmbH, Germany, Hergestellt in Deutschland
Vertrieb: Squeezy Sports Nutrition GmbH, 38100 Braunschweig

Nettofüllmenge

675-g-Dose: 675 g Pulver

* % Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 KJ / 2000 kcal)

Dosierung von SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

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

45 g Pulver auf 200 ml Wasser zubereiten. 5 Portionen entsprechen einer Tagesration.

Anwendung von SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD

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 – über den Tag verteilt etwa 18 – 20 Esslöffel. Einen Shake erhalten Sie, indem Sie 3 – 4 Esslöffel SQUEEZY ATHLETIC mit 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 solange 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. Fetthaltige 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.

Allergikerhinweise SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS

Allergien und Intoleranzen weit verbreitet

In Deutschland sind etwa 20 – 25 Millionen Menschen von Allergien und Unverträglichkeiten betroffen, wobei jeden 3. – 5. Bürger mindestens eine Allergie plagt. Der Großteil dieser Menschen leidet an allergischen Schnupfen, viele andere aber auch an Lebensmittelunverträglichkeiten wie Laktose – und Glutenintoleranz.

Gluten-Intoleranz und Sporternährung

Gluten-Intoleranz ist eine Autoimmunkrankheit, bei der Gluten (ein Bestandteil vieler Getreidesorten) nicht mehr abgebaut werden kann. Gluten-Intoleranz erhöht die Wahrscheinlichkeit an Diabetes mellitus Typ 1 und dem Non-Hodgkin-Lymphom zu erkranken. Die Ursachen für die Gluten-Intoleranz sind nicht völlig geklärt, vermutlich spielen vor allem Vererbung, aber auch Infektionen eine Rolle.

Laktose-Intoleranz und Sporternährung

Bei Laktose-Intoleranz (medizinisch eine Kohlenhydratmalabsorption), auch als Milchzuckerunverträglichkeit, Laktosemalabsorption, Laktasemangelsyndrom oder Aktasie bezeichnet, wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker (Laktose) als Folge von fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase nicht verdaut. Für etwa 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung ist Laktoseintoleranz der Normalfall (Quelle: WHO 2006).

Fruktose-Intoleranz und Sporternährung

Fruktose (Fruchtzucker) kommt in vielen natürlichen Lebensmitteln vor. Besonders Obstsorten enthalten viel Fruktose. Rebelliert der Darm insbesondere nach dem Genuss von Obst, dann könnte eine Unverträglichkeit auf Fruktose, auch Fruktose-Malabsorption genannt, dahinter stecken. Diese Stoffwechselstörung hat in den letzten Jahren als Ursache von Darmbeschwerden an Bedeutung gewonnen.

Da viele Sportler von diesen Unverträglichkeiten betroffen sind, ist eine sorgfältige Ernährung von besonderer Bedeutung.