

UPGRADE
YOURSELF

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION



Catalog de produse

POVESTEA SQUEEZY

ISTORIA NOASTRĂ. FILOSOFIA NOASTRĂ.

SQUEEZY - PRIMUL GEL ENERGIZANT DIN LUME

Totul a început cu o idee ne bună: energie concentrată în ambalaje de plastic. Această invenție simplă a fost numită SQUEEZY. Conceptul a fost copiat de nenumarate ori, devenind un mare succes în industria sportivă.

La sfârșitul anilor '80, SQUEEZY a fost dezvoltat ca primul gel energizant din lume, de o echipă de cercetatori condusă de prof. Timothy Noakes în Africa de Sud. Roger Milenk a descoperit produsul încă necunoscut la Ironman Roth și l-a introdus pe piața europeană într-o formulă îmbunătățită.

TOT CE ARE NEVOIE CORPUL TĂU - NICI MAI MULT, NICI MAI PUȚIN!

Datorită simplității și funcționalității ridicate, SQUEEZY ENERGY GEL a devenit din ce în ce mai popular printre atleții de performanță. Grație folosirii doar a ingredientelor optime, gelul a fost și este în continuare ușor digestibil și unic.

INOVAȚIA DEVINE TRADIȚIE

Produsul numit SQUEEZY a devenit brandul SQUEEZY, lansând o gamă variată de produse inovatoare: fie că vorbim de prima gumă energizantă din lume cu maltodextrină, primul gel de roșii energizant sau de SQUEEZY ATHLETIC care este unic în ceea ce privește funcționalitatea sa, fiind foarte potrivit pentru atleți.

CALITATE – MADE IN GERMANY!

Ca urmare a schimbărilor din cadrul companiei în 2009, producția a fost complet mutată în Germania, asigurând astfel, standardele înalte pentru anii următori.

SQUEEZY este consumat astăzi în peste 27 de țări din lumea întreagă.

UPGRADE YOURSELF

O echipă tânără, puternică și de încredere, precum și parteneri și atleți din toată lumea, pasiunea de a crea produse noi, cu o funcționalitate crescută în domeniul sportului și nutriției reprezintă motivarea muncii noastre zilnice.



Roger Milenk,
CEO

Un brand, trei sub-branduri.

SQUEEZY® PERFORMANCE

Atât sportivilor orientați către performanță, cât și celor care preferă activitățile mai relaxante, le oferim întotdeauna produsele potrivite cu o înaltă funcționalitate și adaptate nevoilor individuale ale fiecăruia.

Gama noastră conține produse care nu au în componență gluten sau lactoză: diferite geluri, băuturi energizante și guma energizantă cu aromă de fructe. Mai mult decât atât, punem la dispoziția dumneavoastră și batoane energizante.

UPGRADE
YOURSELF

SQUEEZY® WEIGHT LOSS

Adresată persoanelor care vor să piardă în greutate în mod eficient, această linie de produse oferă diferite alternative sub numele de SQUEEZY ATHLETIC.

Produsele SQUEEZY WIGHT LOSS sunt fabricate din grâu întreg, transformat printr-un proces patentat de dublă fermentare incluzând vitamine și culturi probiotice pe durata căruia amidonul este complet eliminat. Rezultatul constă în obținerea de produse bogate în proteine, în carbohidrați ca sursă de energie și fibre cu un index glicemic scăzut (<20).

UPGRADE
YOURSELF

SQUEEZY® HEALTH

În cadrul noii linii SQUEEZY HEALTH punem la dispoziția clienților produse care nu se bazează pe suplimentare energetică în timpul antrenamentelor sau a competițiilor. Scopul este de a sprijini sportivii cu produse pentru prevenire și sănătate.

Pe lângă produsele ce conțin hidrolizat de colagen (FORTIGEL), oferim și o selecție de suplimente pentru a evita pierderea nutrienților importanți din organism.

UPGRADE
YOURSELF

UTILIZARE RECOMANDATĂ	înaintea activității sportive	în timpul activității sportive		după activitatea sportivă
		antrenament	competiție	
GEL				
SQUEEZY ENERGY GEL		●●●	●●●	
SQUEEZY TOMATO GEL		●●●	●●●	
SQUEEZY ENERGY SUPER GEL		●●●	●●●	
SQUEEZY DRINK GEL		●●●	●●●	
SQUEEZY MOBILITY GEL	A se consuma în afara activităților sportive. Nu imediat înainte sau imediat după acestea.			
BĂUTURI				
SQUEEZY ENERGY DRINK	●●	●●●	●●●	●●
SQUEEZY ENERGY DRINK CONCENTRAT	●●	●●●	●●●	●●
SQUEEZY ENERGY SUPER DRINK	●	●●●	●●●	●
SQUEEZY ENERGY FORTI DRINK	●●	●●●	●●●	●●
SQUEEZY CARBO LOAD DRINK	●●● (1)			●●●
SQUEEZY RECOVERY DRINK	● (1)			●●●
BATOANE				
SQUEEZY ENERGY BAR	●●	●●●	●●●	●●
SQUEEZY ENERGY SUPER BAR	●●	●●●	●●	●●
SQUEEZY RECOVERY BAR	●			●●●
GUME DE FRUCTE				
SQUEEZY ENERGY FRUIT GUM	●●	●●●	●●●	●●
ATHLETIC				
SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD	●●	●		●●●
SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS	●●	●		●●●
SQUEEZY ATHLETIC BAR	●●			●●●

●●● cel mai potrivit ●● foarte potrivit ● potrivit (1) nu imediat înainte de activitățile sportive

SFATURI PENTRU PERSOANELE ALERGICE	fără fructoză	fără gluten	fără lactoză	fără suplimente artificiale...	
				îndulcitori	coloranți
GEL					
SQUEEZY ENERGY GEL		✓	✓	✓	✓
SQUEEZY TOMATO GEL	isomalt*	✓	✓	✓	✓
SQUEEZY ENERGY SUPER GEL	✓	✓	✓	✓	✓
SQUEEZY DRINK GEL	isomalt*	✓	✓	✓	✓
SQUEEZY MOBILITY GEL	✓	✓	✓	✓	✓
BĂUTURI					
SQUEEZY ENERGY DRINK		✓	✓	✓	✓
SQUEEZY ENERGY DRINK CONCENTRATE		✓	✓	✓	✓
SQUEEZY ENERGY SUPER DRINK		✓	✓	✓	✓
SQUEEZY ENERGY FORTI DRINK		✓	✓	✓	✓
SQUEEZY CARBO LOAD DRINK		✓	✓	✓	✓
SQUEEZY RECOVERY DRINK	✓	✓		✓	✓
BATOANE					
SQUEEZY ENERGY BAR			✓	✓	✓
SQUEEZY ENERGY SUPER BAR			✓	✓	✓
SQUEEZY RECOVERY BAR				✓	✓
GUME DE FRUCTE					
SQUEEZY ENERGY FRUIT GUM		✓	✓	✓	✓
ATHLETIC					
SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD	isomalt*			sucraloză	✓
SQUEEZY ATHLETIC 5-DAYS	isomalt*			sucraloză	✓
SQUEEZY ATHLETIC BAR				✓	✓

* potrivit dacă există o intoleranță la fructoză.

SQUEEZY ENERGY GEL

UPGRADE YOURSELF

SQUEEZY este primul gel energizant din lume și reprezintă alegerea optimă pentru atleții care vor să atingă maximum de performanță. Toate produsele SQUEEZY conțin doar ingredientele necesare, de aceea gelurile SQUEEZY ENERGY sunt ușor digerabile și imbatabile în asigurarea performanței de top.



1 TOMATO GEL MINIPACK

Pungi de 3x33g. Cantitate înzecită de sodiu. Sărăt și condimentat, nu dulce. O alternativă delicioasă la toate gelurile energizante dulci. Făcut cu pudră de roșii.

Preț 3 x 33 g	per kg
---------------	--------

2 ENERGY GEL MINIPACK

Gelul este disponibil și ca tester, în ambalaje mini cu pungi de 4x25g. Conține diferite arome: lămâie, banană, piersici-portocale și zmeură

Preț 4 x 25 g	per kg
---------------	--------

3 ENERGY GEL BOX

Cel mai bine vândut produs din gama SQUEEZY conține 10 plicuri de 25g. Arome: mixt, lămâie, banană, piersici-portocale, zmeură.

Preț 10 x 25 g	per kg
----------------	--------

4 ENERGY GEL BIG BOX

Se adresează celor carora preferă ambalajele mari, economice. Cutia conține 30 de plicuri de 25g. Mix de arome: lămâie, banană, piersici-portocale și zmeură.

Preț 25 g	per kg
-----------	--------

5 ENERGY GEL recipient-125-ml

Ideal pentru bicicliști. Ambalajul are un design ergonomic și poate fi refolosit. Aromă de lămâie.

Preț 125 ml	per l
-------------	-------

6 ENERGY GEL 500-ml-Refiller

Prietenos cu mediul și de neegalat cu privire la costul umplerii din nou a ambalajului de 125ml. Aromă de lămâie.

Preț 500 ml	per l
-------------	-------

1 **Ingrediente gel roșii:** maltodextrină, apă, isomalt*, pudră de roșii 4%, sare, conservant: sorbat de potasiu, antioxidant: acid ascorbic. 2-6 **Ingrediente gel energizant:** maltodextrină, apă, fructoză, arome, acidifiant: acid citric, conservant: sorbat de potasiu, citrat de sodiu, sare, citrat de potasiu, antioxidant: acid ascorbic.

*Isomalt este o sursă de glucoză și fructoză.

VALORI NUTRIȚIONALE	GEL PUNGI				GEL STICLĂ	
	per 25 g ENERGY GEL	per 100 g ENERGY GEL	per 33 g TOMATO GEL	per 100 g TOMATO GEL	per 125 ml ENERGY GEL	per 100 ml ENERGY GEL
Energie	276 kJ (65 kcal)	1,102 kJ (259 kcal)	314 kJ (74 kcal)	952 kJ (224 kcal)	1,406 kJ (330 kcal)	1,124 kJ (264 kcal)
Grăsimi	0 g	0 g	< 0.10 g	< 0.10 g	0 g	0 g
- din care acizi grași saturați	0 g	0 g	< 0.10 g	< 0.10 g	0 g	0 g
Carbhidrați	16 g	65 g	18 g	55 g	83 g	66 g
- din care zahăr	0.90 g	3.4 g	3.6 g	11 g	5.1 g	4.1 g
Proteine	0 g	0 g	0.22 g	0.66 g	0 g	0 g
Sare	0.03 g	0.13 g	0.33 g	1.0 g	0.19 g	0.15 g

Nevoi individuale

În funcție de performanța individuală și de factori precum temperatura și condițiile circuitului, fiecare sportiv necesită un aport energetic diferit.

Tinând cont de aceste condiții, necesarul de carbhidrați al atleților poate să ajungă la următoarele valori:

Atleți amatori:	30 – 50 g de ch / h*
Atleți medii:	50 – 70 g de ch / h*
Atleți profesioniști:	70 – 100 g de ch / h*

1 - 4 SQUEEZY GEL în pungi

Pentru sporturile de rezistență, se recomandă consumul a 2 până la 4 plicuri de 25g de SQUEEZY ENERGY GEL (32-64g carbhidrați), respectiv 2 până la 3 plicuri de SQUEEZY TOMATO GEL 33g (36-54g de carbhidrați) pe ora de antrenament.

5 - 6 SQUEEZY ENERGY GEL in bottles

O sticlă de 125ml (83g carbhidrați/125ml) reprezintă aprox. 5 SQUEEZY ENERGY GEL (16g de carbhidrați per plic).

Pentru protejarea mediului, alegeți sticla în locul ambalajului de plastic.

Sfat: Pentru a optimiza absorbția carbhidraților, trebuie consumați aprox. 200ml de apă după fiecare înghițitură de gel de 25ml sau plic de 25g sau de 33g.

În funcție de perioada de expunere și de valoarea temperaturii exterioare, un consum adițional de apă poate fi necesar.

* ch / h = carbhidrați pe oră

SQUEEZY ENERGY SUPER GEL

UPGRADE YOURSELF

Gelul SQUEEZY ENERGY SUPER conține cofeină. Ba mai mult, ENRGY SUPER GEL conține și glucoză în loc de fructoză. De aceea este potrivit pentru persoanele cu intoleranța la fructoză.



7 ENERGY SUPER GEL BOX

Cel mai bine vândut produs din gama SQUEEZY, conține 10 plicuri de 25g.

Arome disponibile : lămâie/cafea, cola/cafea.

Preț 10 x 25 g

per kg

8 ENERGY SUPER GEL MINIPACK

Plicurile cu gel sunt disponibile și ca tester, într-un minipack cu 4x25g. *Variante disponibile:* 2x lămâie/cafea și/sau 2x cola/cafea.

Preț 4 x 25 g

per kg

9 ENERGY SUPER GEL sticlă-125-ml

Ideal pentru bicicliști. Ambalajul are un design ergonomic și poate fi reutilizat.

Aromă: cola/cafea

Preț 125 ml

per l

10 ENERGY SUPER GEL 500-ml-Refiller

Prietenos cu mediul și de neegalat cu privire la costul umplerii din nou a ambalajului de 125ml.

Aromă: cola/cafea.

Preț 500 ml

per l

7- 10 **Ingredients ENERGY SUPER GEL:** maltodextrină, apă, glucoză, aromă, citrat de sodiu, acidifiant: acid citric, citrat de potasiu, sare, conservant: sorbat de potasiu, cofeină (100mg/100g), antioxidant: acid ascorbic.

VALORI NUTRIȚIONALE	GEL ÎN PUNGI		GEL ÎN STICLE	
	per 25 g ENERGY SUPER GEL	per 100 g ENERGY SUPER GEL	per 125 ml ENERGY SUPER GEL	per 100 ml ENERGY SUPER GEL
Energie	277 kJ (65 kcal)	1,108 kJ (261 kcal)	1,535 kJ (362 kcal)	1,228 kJ (290 kcal)
Grăsimi	0 g	0 g	0 g	0 g
– din care acizi grași saturați	0 g	0 g	0 g	0 g
Carbhidrați	16 g	65 g	90 g	72 g
– din care zahăr	3.8 g	15 g	19 g	15 g
Proteine	0 g	0 g	0 g	0 g
Sare	0.08 g	0.31 g	0.47 g	0.38 g

Nevoi individuale: În funcție de performanța individuală și de factori precum temperatura și condițiile circuitului, fiecare sportiv necesită un aport energetic diferit.

Ținând cont de aceste condiții, necesarul de carbhidrați al atleților poate să ajungă la următoarele valori:

Atleți amatori: 30 – 50 g de ch / h*
 Atleți medii: 50 – 70 g de ch / h*
 Atleți profesioniști: 70 – 100 g de ch / h*

* ch / h = carbhidrați pe oră

7 - 8 ENERGY SUPER GEL plicuri

Pentru sportivi de rezistență recomandăm consumul a 2 până la 4 plicuri SQUEEZY ENERGY SUPER GEL (32.5-65g carbhidrați) pe ora de antrenament.

9 - 10 ENERGY SUPER GEL în sticle

O sticlă de 125ml (90g carbhidrați/125ml) corespunde cu aprox. 5 plicuri SQUEEZY ENERGY SUPER GEL (16.2g carbhidrați per plic).

Pentru protejarea mediului, alegeți sticla în locul ambalajului de plastic.

Sfat: Pentru a optimiza absorbția carbhidraților, trebuie consumați 200ml apă după fiecare înghițitură de 25 ml sau plic de 25g.

În funcție de perioada de expunere și de valorile temperaturii exterioare, un consum suplimentar de apă ar putea fi necesar.

Datorită cantității ridicate de cofeină din componența produsului, se recomandă un consum limitat. Produsul este interzis copiilor, femeilor însărcinate și persoanelor sensibile la cofeină.

SQUEEZY GEL SPECIALS

UPGRADE YOURSELF

În completarea gamei tradiționale de geluri, oferim anumite produse care întregesc oferta de produse energizante. Guma fructată energizantă și gelul de băut diferă față de celelalte geluri prin consistență și folosire. Gelul pentru mobilitate nu este un gel pentru sport, deoarece este conceput doar ca supliment pentru colagenul hidrolizat (FORTIGEL®).



11 ENERGY FRUIT GUM pungă 50 g

Principalul ingredient îl reprezintă maltodextrina, înlocuind, astfel, siropul de glucoză. O alternativă delicioasă la toate gelurile energizante clasice.

Aromă: mix de fructe.

Preț 50 g

per kg

12 DRINK GEL120-ml-plic

Nu necesită un aport suplimentar de apă, iar datorită designului inovator al ambalajului resigilabil "squeasypack", porționarea dozelor devine posibilă. Aromă: zmeură.

Preț 120 ml

per l

13 MOBILITY GEL CUTIE

Cutia conține 10 pungi practice de 25g. O pungă conține 10g de colagen hidrolizat (FORTIGEL®).

Obținut din pudră naturală de zmeură.

Preț 10 x 25 g

per kg

11 **Ingrediente ENERGY FRUIT GUM:** maltodextrină, apă, sirop de glucoză, gelatină, fructoză, acidifiant: acid lactic, concentrat de fructe și extract din plante (coacăze negre, morcov, curcumă), aromă, lactat de sodiu, lactat de potasiu, ulei vegetal, agenți de eliberare: ceară de albine de palmier din Brazilia). 12 **Ingrediente DRINK GEL:** apă, maltodextrină, glucoză, aromă, citrat de magneziu, acidifiant: acid citric, conservant: sorbat de potasiu, citrat de sodiu, sare, citrat de potasiu, antioxidant: acid ascorbic. 13 **Ingrediente MOBILITY GEL:** colagen hidrolizat (fortigel) 40%, apă, zahăr,

* Isomalt este o sursă de glucoză și fructoză.

VALORI NUTRIȚIONALE	per 50 g ENERGIE FRUIT GUM	per 100 g ENERGIE FRUIT GUM	per 120 ml DRINK GEL	per 100 ml DRINK GEL	per 25 g MOBILITY GEL	per 100 g MOBILITY GEL
Energie	698 kJ (165 kcal)	1,396 kJ (329 kcal)	676 kJ (158 kcal)	563 kJ (132 kcal)	243 kJ (57 kcal)	971 kJ (229 kcal)
Proteine	4.2 g	8.4 g	0 g	0 g	10 g	40 g
Carbhidrați	36 g	72 g	40 g	33 g	4.0 g	16 g
— din care zahăr	9.0 g	18 g	20 g	17 g	n/a	n/a
Grăsimi	0.08 g	0.15 g	0 g	0 g	< 0.10 g	< 0.10 g
— din care acizi grași saturați	0.08 g	0.15 g	0 g	0 g	n/a	n/a
Fibre	< 0.10 g	< 0.10 g	0 g	0 g	n/a	n/a
Sodiu	0.05 g	0.10 g	0.07 g	0.06 g	n/a	n/a

Nevoi individuale: În funcție de performanța individuală și de factori precum temperatura și condițiile circuitului, fiecare sportiv necesită un aport energetic diferit.

Ținând cont de aceste condiții, necesarul de carbhidrați al atleților poate să ajungă la următoarele valori:

Atleți amatori: 30 – 50 g de ch / h*
 Atleți medii: 50 – 70 g de ch / h*
 Atleți profesioniști: 70 – 100 g de ch / h*

11 SQUEEZY ENERGY FRUIT GUM

O pungă de gume fructate energizante (50g) conține 36g carbhidrați. Pentru a asigura rezistența în timpul antrenamentului, recomandăm consumul a 1-2 pungi pe ora de antrenament.

În vederea optimizării absorbției carbhidraților trebuie consumată o cantitate adecvată de apă după consumarea gumei.

12 SQUEEZY DRINK GEL squeasypak

Inovatorul squeasypack conține 40g carbhidrați per 120 ml. Recomandăm consumul a 1-2 pungi pe oră.

Datorită conținutului ridicat de apă, gelul SQUEEZY DRINK nu necesită un consum adițional de apă într-un interval de 2 ore (în timpul competițiilor sau antrenamentului, în condiții normale de temperatură).

13 SQUEEZY MOBILITY GEL in bags

Gelul nu este conceput pentru a asigura suport energetic în timpul exercițiilor sportive. Este folosit pentru a asigura aportul de FORTIGEL. Recomandăm consumul a 1x25g de SQUEEZY MOBILITY GEL zilnic (înainte sau după antrenament). Mai apoi, apa se poate consuma în funcție de necesitatea individuală.

* ch / h = carbhidrați pe oră

BATOANELE SQUEEZY

UPGRADE YOURSELF

Batoanele SQUEEZY sunt gustări ideale, înainte, în timpul sau după antrenament. Toate batoanele îndeplinesc minimul de cerințe pentru asigurarea rezistenței sportivilor și pentru aportul optim de carbohidrați în timpul antrenamentului sau competiției.



14 ENERGY BAR* la 50 g

Gustarea perfectă pentru oricare fază a antrenamentului. Batonul nu conține lactoză, are doar 4.8g. grăsimi și conține 74g. carbohidrați/100g. *Mix de fructe.*

Preț 50 g

per kg

15 ENERGY SUPER BAR* la 50 g

Conține 50g cofeină, corespunzând cu o jumătate de ceașcă de cafea. Totodată, batonul nu conține lactoză. *Aromă: cola/cafea.*

Preț 50 g

per kg

16 RECOVERY BAR* la 50 g

Conține 30% proteine și 44% carbohidrați. Batonul este gustarea ideală după exercitiile sportive. *Aromă de vanilie cu glazură de ciocolată.*

Preț 50 g

per kg

- 14 Ingrediente ENERGY BAR*:** fulgi de orez 18.5% (faină de orez, gluten din grâu, zahăr, malț din grâu, glucoză, sare), fulgi de ovaz, 18.5%, sirop zahăr, sirop de glucoză 14.1%, stafide 12%, zahăr, bucăți caise 5.4% (sirop fructoză-glucoză, piure concentrat de caise, umidificator (glicerol), zahăr, fibre grâu, grăsimi vegetală, agent gelifiant (pectin), reglator aciditate (acid citric), antioxidant (acid ascorbic), arome, glucoza, ulei de palmier, coajă de portocală zaharisită 2.2% (coajă de portocală, zahăr, sirop de glucoză-fructoză, reglator (acid citric), maltodextrină, emulsificator (lecitină de soia), arome, acidifiant (acid citric), sare.
- 15 Ingrediente ENERGY SUPER BAR*:** fulgi de ovăz, fulgi de orez 19% (faină de orez, gluten din grâu, zahăr, malț din grâu, glucoză, sare), sirop de zahăr, sirop de glucoză, stafide 14%, zahăr, glucoză, fuji de porumb extrudat 3.3% (faină de porumb, faină de grâu, malț din grâu, sare, arome), maltodextrină, ulei de soia, arome, acidifiant: acid citric, sare, cofeină 0.10%.
- 16 Ingrediente RECOVERY BAR*:** proteină din lapte, sirop de glucoză, înveliș din lapte și frișcă (zahăr, unt de cacao, lapte praf, masă de cacao, emulsificator lecitină soia, aromă), sirop fructoză, collagen hidrolizat, dextroză, grăsime vegetală, sare, praf din albuș de ou.

* Poate conține urme de lapte, alune, arahide și susan.

VALORI NUTRIȚIONALE	per 50 g ENERGY BAR	per 100 g ENERGY BAR	per 50 g ENERGY SUPER BAR	per 100 g ENERGY SUPER BAR	per 50 g RECOVERY BAR	per 100 g RECOVERY BAR
Energie	770 kJ (182 kcal)	1,541 kJ (364 kcal)	745 kJ (174 kcal)	900 kJ (338 kcal)	839 kJ (199 kcal)	1,678 kJ (398 kcal)
Proteine	2.4 g	4.9 g	2.6 g	5.3 g	15 g	30 g
Carbhidrați	37 g	74 g	38 g	76 g	22 g	44 g
– din care zahăr	20 g	40 g	20 g	39 g	15 g	30 g
Grăsimi	2.4 g	4.8 g	1.1 g	2.3 g	5.7 g	11 g
– din care acizi grași saturați	0.90 g	1.8 g	0.20 g	0.40 g	3.3 g	6.6 g
Fibre	1.8 g	3.7 g	1.6 g	3.2 g	0.20 g	0.40 g
Sodiu	0.08 g	0.15 g	0.08 g	0.17 g	0.04 g	0.08 g
Cofeină	0 g	0 g	51 mg	101 mg	0 g	0 g

Nevoi individuale: În funcție de performanța individuală și de factori precum temperatura și condițiile circuitului, fiecare sportiv necesită un aport energetic diferit.

Ținând cont de aceste condiții, necesarul de carbhidrați al atleților poate să ajungă la următoarele valori:

Atleți amatori: 30 – 50 g de ch / h*
 Atleți medii: 50 – 70 g de ch / h*
 Atleți profesioniști: 70 – 100 g de ch / h*

14 SQUEEZY ENERGY BAR la 50 g

Un baton conține 36g carbhidrați. Este recomandat să se consume un baton pentru fiecare oră de antrenament.

15 SQUEEZY ENERGY SUPER BAR la 50 g

Batonul ENERGY SUPER conține 38g carbhidrați. Este recomandat să se consume un baton pentru fiecare oră de antrenament. Batonul conține 50mg cofeina.

16 SQUEEZY RECOVERY BAR la 50 g

Se recomandă consumul unui baton în decurs de o oră după antrenament.

Sfat: Pentru o absorbție mai eficientă a carbhidraților se recomandă consumul a 200ml de apă după fiecare consum de 50g de baton.

În funcție de perioada de expunere și de valorile temperaturii exterioare, un consum suplimentar de apă ar putea fi necesar.

Datorită cantității ridicate de cofeină din componența produsului, se recomandă un consum limitat. Produsul este interzis copiilor, femeilor însărcinate și persoanelor sensibile la cofeină.

* ch / h = carbhidrați pe oră

BĂUTURILE SQUEEZY

UPGRADE YOURSELF

Băuturile SQUEEZY sunt o completare ideală la gamele noastre de geluri, gume și batoane. Aceste produse sunt, în principal, o sursă de carbohidrați. Mai mult decât atât, unele băuturi aduc un aport de minerale, aminoacizi și proteine.



17 ENERGY DRINK

Băutura răcoritoare aduce un aport de carbohidrați înainte, în timpul și după antrenament sau competiție. Din 500g de pudră amestecată cu apă se obțin 7.5l de bautură energizantă.

Aromă de portocale.

Preț 500 g	per kg
------------	--------

18 ENERGY DRINK CONCENTRAT

Gelul concentrat bogat în carbohidrați este mai ușor manevrabil decât cutia cu pudră. Poate fi amestecat în funcție de temperatura camerei și eliberează carbohidrați înainte, în timpul și după exercițiile sportive. Din 500ml de concentrat amestecat cu apă rezulta 7.5l de bautură. *Lămâie.*

Preț 500 ml	per l
-------------	-------

19 ENERGY FORTI DRINK

Băutura SQUEEZY ENERGY FORTI eliberează în organism carbohidrați și în același timp FORTIGEL®. Din 400g de pudră se obțin 5l de bautură. *Aromă de lămâie.*

Preț 400 g	per kg
------------	--------

20 ENERGY SUPER DRINK

Băutura SQUEEZY ENERGY SUPER aduce un aport de carbohidrați și aminoacizi esențiali (PeptoPro®) înainte, în timpul și după exercițiile sportive. Din 400g de pudră amestecată cu apă se obțin 4.5 l de bautură. *Aromă de lămâie/iaurt.*

Preț 400 g	per kg
------------	--------

21 CARBO LOAD DRINK

Băutura CARBO LOAD este o pudră concentrată bogată în carbohidrați pentru perioadele dinainte și după sport. Din 500g de pudră se obțin 3l de bautură. *Aromă de lămâie.*

Preț 500 g	per kg
------------	--------

22 RECOVERY DRINK

Băutura SQUEEZY RECOVERY conține proporțiile ideale de carbohidrați și proteine (60g carbohidrați, respectiv 30g proteine/100g de pudră). Băutura conține proteine din trei surse: lapte, soia și zer. *Aromă de ciocolată.*

Preț 400 g	per kg
------------	--------

VALORI NUTRIȚIONALE	per 100 ml ENERGY DRINK	per 100 ml ENERGY CONCENTRAT	per 100 ml ENERGY FORTI DRINK	per 100 ml ENERGY SUPER DRINK	per 100 ml CARBO LOAD	per 100 ml RECOVERY DRINK
Energie	102 kJ (24 kcal)	137 kJ (32 kcal)	145 kJ (34 kcal)	126 kJ (30 kcal)	273 kJ (64 kcal)	318 kJ (75 kcal)
Proteine	0 g	0 g	0.90 g	0.70 g	0 g	6 g
Carbhidrați	6 g	8 g	7.5 g	6.5 g	16 g	12 g
— din care zahăr	3.2 g	3.1 g	4.5 g	4.7 g	4.8 g	10 g
Grăsimi	0 g	0 g	0 g	< 0.10 g	0 g	0.28 g
— din care acizi grași saturați	0 g	0 g	0 g	< 0.10 g	0 g	0.16 g
Fibre	0 g	0 g	0 g	< 0.10 g	0 g	0.32 g
Sodiu	0.04 g	0.04 g	0.04 g	0.04 g	0.04 g	0.04 g

17-20 **Recomandări administrare ENERGY DRINKS**

Recomandăm consumul la intervale de 20 de minute a câte 200ml de băuturi SQUEEZY în timpul antrenamentelor și competițiilor și 500 ml imediat după încheierea acestora.

21 **Recomandări administrare CARBO LOAD DRINK**

Se recomandă consumul a 0.5L - 1L de bautură CARBO LOAD cu o oră înainte de începerea antrenamentului sau imediat după acesta.

22 **Recomandări administrare RECOVERY DRINK**

O porție (= 50g pudră amestecate cu 250ml apă sau lapte degresat) trebuie consumată imediat după încheierea antrenamentului.

17 **Ingredients ENERGY DRINK:** maltodextrină, fructoză, glucoză, aromă, acidifiant: acid citric, citrat de sodiu, citrat de potasiu, sare. 18 **Ingrediente ENERGY DRINK CONCENTRAT:** maltodextrină, apă, fructoză, glucoză, arome, acidifiant: acid citric, regulator aciditate: citrat de sodiu, citrat de potasiu, conservant: sorbat de potasiu. 19 **Ingrediente ENERGY FORTI DRINK:** maltodextrină, fructoză, glucoză, isomalt*, colagen hidrolizat 11%, aromă, acidifiant: acid citric, citrat de sodiu, citrat de magneziu, citrat de potasiu, sare, vitamina B1. 20 **Ingrediente ENERGY SUPER DRINK:** maltodextrină, fructoză, glucoză, isomalt*, proteină din lapte hidrolizată PeptoPro 10.4%, arome, acidifiant: acid citric, regulatori aciditate: citrat de sodiu, citrat de potasiu, sare. 21 **Ingrediente CARBO LOAD DRINK:** maltodextrină, glucoză, fructoză, aromă, citrat de sodiu, citrat de magneziu, acidifiant: acid citric. 22 **Ingrediente Recovery Drink:** pudră din lapte, proteină din lapte 15%, zahăr, maltodextrină, trehaloz**, proteină izolată de soia 5%, proteină din zer concentrată 5%, pudră cacao degresată 4%, aromă, lactoză, oxid de magneziu, agent anticoagere: E551, acid ascorbic, agent îngroșare: E446, gluconat de zinc, D, L alpha-tocopheryl acetat, fumarat feros, nicotinamidă, emulsifianți: lecitină din soia, E471), calciu, gluconat de cupru, sulfat de mangan, hidroclorură de piridoină, mononitrat de tiamin, riboflavină, beta-caroten, acetat de retinil, acid glutamic pteroyl, chromium clorură, D-biotin, iodat de potasiu, selenit de sodiu, colecalfiferol, cyanocobalamina.

*Isomalt este o sursă de glucoză și fructoză.

**Trehaloza este o sursă de glucoză.

SQUEEZY ATHLETIC

UPGRADE YOURSELF

Aproape toată lumea se confruntă cu problema kilogramelor în plus. Uneori cauzele pot fi dieta greșită sau lipsa motivației. Credeți că acestea sunt doar scuze? Nu. Pierderea în greutate devine constantă doar dacă te simți bine și ești sănătos. SQUEEZY ATHLETIC este produs din grâu întreg transformat printr-un proces de dublu fermentație patentat (Vitalose 20®*).



23 ATHLETIC DIETARY FOOD 675 g conservă

SQUEEZY ATHLETIC este porția zilnică pentru o nutriție care ajută la controlarea greutatei bazată pe Vitalose20® având un index glicemic foarte scăzut (< 20). În funcție de dozajul recomandat, conserva de 675g poate fi consumată pe parcursul a 3 zile.
Arome: clasic, banană, ciocolată.

Preț 675 g

per kg

24 ATHLETIC 5-DAYS 550 g conservă

ATHLETIC 5-DAYS reprezintă înlocuitorul unei mese în cadrul unui program nutrițional bazat pe controlarea greutatei cu ajutorul Vitalose20® având un indice glicemic foarte scăzut (< 20). În funcție de dozajul recomandat, conserva de 550g poate fi consumată pe parcursul a 5 zile. Aromă: portocale roșii.

Preț 550 g

per kg

25 ATHLETIC BAR la 40 g

Batonul SQUEEZY ATHLETIC are la bază aceleași ingrediente ca și celelalte produse SQUEEZY ATHLETIC. Este un baton bogat în fibre și vitamine și reprezintă gustarea ideală între mese. Batonul are un indice glicemic foarte scăzut (< 30).
Aromă: măr/iaurt.

Preț 40 g

per kg



* VITALOSE20® este un produs din grâu întreg obținut printr-un proces de fermentație repetată patentat, cu un conținut scăzut de zahăr (carbhidrați) și bogat în fibre dietetice solubile și insolubile, cu un indice și o încărcare glicemică extrem de scăzute. VITALOSE20® este folosit atât ca monosubstrat cât și ca substanță de bază (porția > 50%) în fabricarea diferitor produse (amestec Vitalose®20) iar acum este disponibil ca pudră cu diferite arome ca batoane, tablete masticabile și băuturi din care atât băuturile cât și batoanele au la bază Vitalose20® ca monosubstrat.

VALORI NUTRIȚIONALE	per 100 g pudră ATHLETIC CLASSIC	per 100 g pudră ATHLETIC BANANA	per 100 g pudră ATHLETIC CHOCOLATE	per 100 g pudră ATHLETIC BOOD ORANGE	per 100 g ATHLETIC BATON
Energie	1,651 kJ (393 kcal)	1,630 kJ (388 kcal)	1,578 kJ (376 kcal)	1,625 kJ (387 kcal)	1,566 kJ (373 kcal)
Proteine	24 g	25 g	23 g	35 g	15 g
Carbhidrați	37 g	38 g	35 g	27 g	50 g
- din care zahăr	31 g	32 g	28 g	21 g	16 g
Grăsimi	12 g	11 g	11 g	12 g	13 g
- din care acizi grași saturați	2.0 g	2.0 g	2.6 g	1.9 g	7.1 g
Fibre	11 g	11 g	14 g	11 g	10 g
Sodiu	0.29 g	0.30 g	0.26 g	0.32 g	< 0.10 g

23 Ingrediente ATHLETIC CLASSIC: Vitalose20* (50%), Isomalt** (20%), lapte praf (10%), emulsificator (lecitină de soia), proteină din zer, stabilizator (gumă xantan, făină de guaran), acidifiant (acid citric), agent de eliberare (fosfat de calciu), clorură de potasiu, citrat de sodiu, arome, citrat de magneziu, carbonat de calciu, îndulcitor (sucraloză), acid ascorbic, lacatat de zinc, fumarat de fier, dl-alpha-tocopherolacetat, miacin, acetat de vitamina A, calciu D, gluconat de cupru, colecalciferol, piridoxină hidrocloarată, riboflavin, mononitrat de tiamină, acid glutamic, selenit de sodiu, iodat de potasiu, D-biotin, cianocobalamină. **23 Ingrediente ATHLETIC BANANA:** Vitalose20* (50%), isomalt ** (20%), lapte praf (11%), emulsificator (lecitină de soia), proteină din zer, stabilizator (gumă xantan, făină de guaran), agent de eliberare (fosfat de calciu), clorură de potasiu, citrat de sodiu, carbonat de calciu, acidifiant (acid citric), citrat de sodiu, arome, hidroclorură de magneziu, riboflavin, mononitrat de tiamină, acid glutamic, selenit de sodiu, iodat de potasiu, D-biotin, cianocobalamină. **23 Ingrediente ATHLETIC CHOCOLATĂ** - Vitalose20* (46%), Isomalt** (23%), pudră de cacao degresată (12%), emulsificator (lecitină de soia), proteină din zer concentrată (5%), arome, stabilizator (guma de xantan, făină de guaran), agent de eliberare (fosfat de calciu), clorură de potasiu, citrat de sodiu, citrat de calciu, citrat de magneziu, îndulcitor (sucraloză), acid ascorbic, lactat de zinc, fumarat de fier, dl-alpha-tocopherolacetat, miacin, acetat de vitamina A, calciu D, gluconat de cupru, colecalciferol, piridoxină hidrocloarată, riboflavin, mononitrat de tiamină, acid glutamic, selenit de sodiu, iodat de potasiu, D-biotin, cianocobalamină. **24 Ingrediente ATHLETIC 5 ZILE:** Vitalose 20* (50%), lapte praf (19%), Isomalt** (15%), emulsificator (lecitină de soia, E471), stabilizator (E415, E412), clorură de potasiu, fosfat de calciu, arome, citrat de sodiu, citrat de calciu, citrat de magneziu, îndulcitor (sucraloză), acid ascorbic, dl-alpha-tocopherolacetat, miacin, acetat de vitamina A, calciu D, gluconat de cupru, colecalciferol, piridoxină hidrocloarată, riboflavin, mononitrat de tiamină, acid glutamic, selenit de sodiu, iodat de potasiu, D-biotin, cianocobalamină, lactat de zinc, fumarat de fier. **25 Ingrediente ATHLETIC BATON:** Vitalose20*, sirop de maltitol, ciocolată de maltitol (maltitol, masă de cacao, unt de cacao, emulsificator, lecitină de soia, aromă), sirop de fructoză, pudră de iaurt, grăsimi vegetale, Isomalt**, proteină din lapte, aromă, acidifiant: acid citric, pudră din albuș de ou, calciu-D, pantotenat, piridoxină hidrocloarată, hidroclorură de tiamină, vitamina C, E, B2.

* Produr fermentat obținut din grâu întreg, amidonul eliminat complet în timpul fermentației. A doua fermentare utilizează probiotice speciale înainte de uscare.

** Isomalt este o sursă de glucoză și fructoză.

SQUEEZY ATHLETIC

UPGRADE YOURSELF



SQUEEZY ATHLETIC Consum recomandat

Exemplu: SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD (classic, banana, chocolate)

Urmează acest [plan în trei pași!](#)

PASUL 1 FAZA INIȚIALĂ

Această fază are rolul de a adapta metabolismul la noua dietă. Este recomandat consumul a 5 shake-uri SQUEEZY ATHLETIC pe zi. Amestecați 3-4 lingurițe cu apă sau iaurt degresat, quark, chefir sau lapte condensat.

PASUL 2 FAZA DE STABILIZARE

În această fază se adaugă o masă în piramida nutrițională. SQUEEZY ATHLETIC se prepară ca de obicei și trebuie consumat de 4 ori pe zi.

PASUL 3 FAZA FINALĂ

Acum se pune accent pe adaptare nutrițională. În această fază trebuie să înlocuiești o masă pe zi cu SQUEEZY ATHLETIC până când vă atingeți scopul nutrițional în totalitate.

Indexul Glicemic (GI) & Încărcarea Glicemică (GL)

Indexul glicemic (GI) este o măsurătoare a vitezei cu care carbohidrații din mâncare sunt canalizați în sânge. Acest proces este responsabil pentru nivelul de zahăr din sânge. Creșterea rapidă a cantității de zahăr în sânge poate suprasolicita pancreasul în legătură cu cantitatea de insulină care trebuie produsă. Valoarea de referință este glucoză cu 100. SQUEEZY ATHLETIC DIETARY FOOD și SQUEEZY ATHLETIC 5 ZILE au indice glicemic mai mic de 20.

Încărcarea glicemică (GL) ține cont de carbohidrații conținuți dar și de cantitatea de mâncare consumată și de carbohidrații conținuți de aceasta pentru a realiza o estimare cu privire la efectele nivelului de zahăr din sânge și al secreției de insulină. Cantitățile mari de insulină blochează arderea grăsimilor. Încărcarea glicemică a Vitalose20 este 3, un nivel foarte scăzut.

SQUEEZY MERCHANDISING

UPGRADE YOURSELF

Complementar gamei noastre de produse nutriționale, oferim câteva produse care ajută la rezolvarea problemei transportului și manevrării în timpul antrenamentului și competițiilor.



26 DRINKING BOTTLE

O sticlă cu un design high-class cu închidere ermetică și deschidere largă pentru umplere, amestecare și transportare.

Disponibilă în variantele 0,5L sau 0,75L.

Preț 0.75 l / 0.5 l

27 CENTURĂ PENTRU ALERGAT

Centura pentru alergat - centura este concepută pentru manevrarea ușoară și transportarea pungilor de SQUEEZY GEL (până la 8 buc.). Centura elastică este foarte confortabilă și reglabilă.

Preț

28 SHAKER

Umple-l cu pudră și apă/lapte și amestecă-l! Ușor de manevrat datorită deschiderii largi și închiderii ermetice.

Capacitate: 0,7L.

Preț

29 SUPORT STICLĂ

Te scapă de mâini lipicioase și centura cu buzunar!

Trebuie doar să fixezi Sticla SQUEEZY de 125ml în suport și să consumi gelul cand vrei tu. Suportul poate fi montat pe bara superioară a bicicletei.

Preț

30 CENTURA PENTRU ALERGARE CU BUZUNAR

Centura este alcătuită dintr-un buzunar mare și unul mic pentru transportul alimentelor sportive, a telefoanelor mobile sau a cheilor. Întregul buzunar este fabricat din neopren rezistent la apă.

Preț

UPGRADE
YOURSELF

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

Squeezy Sports Nutrition GmbH, Steinweg 8, D-38100 Braunschweig, Germany
IMPORTATOR Romania : SPORTMANIA srl IAȘI * E-mail: info@sportmania.ro