

Produktdatenblatt - Swiss Smart Food® Protein Porridge BIO



1. Produktübersicht

Herkunft: Swiss made – hergestellt in der Schweiz.

Zubereitung für eine protein- und ballaststoffangereicherte Hafermahlzeit.

Verpackungsvarianten:

- 540 g Beutel (9 Portionen)

Pharmacode: TBD

Geschmacksvarianten:

- Apple Pie
- Dates & Figs & Cinammon
- Swiss Chocolate Cacao Nibs

2. Hauptmerkmale

- Das **Protein Porridge BIO** von BE THE CHANGE bietet eine **tiefe glykämische Antwort**, da die Zutaten optimal kombiniert sind. Dank der ausgewogenen Mischung aus hochwertigen Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten wird der Blutzuckerspiegel stabil gehalten. Dadurch sorgt das Porridge für eine langanhaltende Sättigung ohne schnelle Blutzuckerspitzen und -abfälle.
- Die **Ballaststoffe** und **Proteinquellen** tragen zusätzlich zur **langsamen und nachhaltigen Energiefreisetzung** bei, was besonders für Sportler, Menschen mit einem aktiven Lebensstil oder jene, die auf einen stabilen Blutzucker achten, ideal ist.
- Verträglichkeit: Laktosefrei, glutenarm - glutenfrei (5-50 ppm) und ohne künstliche Zusatzstoffe.
- Verarbeitung: Schonende Herstellung zur Erhaltung der Nährstoffe.
- Innovative Verpackung: Heim-kompostierbare Packung.

3. Produktbeschreibung

Das Original Swiss Smart Food® Protein Porridge ist eine natürliche Ergänzung zur Unterstützung des Wohlbefindens und der Vitalität.

Beta-Glucan aus Hafer:

Für Beta-Glucane aus Hafer sind folgende Health Claims zugelassen:

- **Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut:** Dieser Claim darf verwendet werden, wenn eine Portion des Lebensmittels mindestens 1 Gramm Beta-Glucane aus Hafer, Haferkleie, Gerste oder deren Mischungen enthält. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 Gramm dieser Beta-Glucane ein.
- **Reduzierung des Anstiegs des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit:** Dieser Claim ist zulässig, wenn eine Portion des Lebensmittels mindestens 4 Gramm Beta-Glucane aus Hafer oder Gerste je 30 Gramm verfügbare Kohlenhydrate enthält. Die positive Wirkung tritt ein, wenn Beta-Glucane als Bestandteil der Mahlzeit aufgenommen werden.

Protein:

Für Protein sind in der EU folgende Health Claims zugelassen:

- **Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse:** Protein trägt zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse bei.
- **Erhaltung normaler Knochen:** Protein trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

4. Einnahmeempfehlung

3 gehäufte Esslöffel (ca. 60 g) in einer Schale mit 150 ml heissem Wasser übergießen, 5 Minuten quellen lassen.

Einnahme: Als Frühstück, Mittagessen, Snack oder Abendessen.

Zubereitung: Wasser aufkochen und nach Anleitung oder persönlicher Vorliebe mischen.

5. Zutaten & Nährwerte

Apple Pie

Zutaten: Haferflocken [CH], **Milch**protein [CH], Sultaninen¹ [TR], Apfelpulver [DE], Apfelstücke gefriergetrocknet [DE], Zucker [CH], Zimt¹ [LK]. Alle Zutaten stammen aus BIO-Landwirtschaft.

¹ Primärzutaten non-EU

Nährwerte	per 100 g	Portion (60 g)*
Energie kJ (kcal)	1514 (362)	908 (217)
Fett	4,33 g	2,60 g
davon gesättigte Fettsäuren/	0,67 g	0,40 g
Kohlenhydrate	53,678 g	32,27 g
davon Zucker	20,89 g	12,53 g
Ballaststoffe	6,44 g	3,86 g
davon Beta-Glucane***	2,54 g	1,52 g
Eiweiss	26,12 g	15,67 g
Salz**	0,06 g	0,04 g

* Zubereitung mit Wasser

** Der Salzgehalt berechnet sich mit Faktor 2,5 aus dem zugesetzten und natürlicherweise vorkommenden Natrium

*** Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Dates & Figs & Cinammon

Zutaten: Haferflocken [CH], **Milch**protein [CH], Trockenfruchtmischung (Datteln¹, Feigen¹, Zimt¹), Zucker [CH]. Alle Zutaten stammen aus BIO-Landwirtschaft.

¹ Primärzutaten non-EU

Nährwerte	per 100 g	Portion (60 g)*
Energie kJ (kcal)	1521 (360)	913 (216)
Fett	4,30 g	2,58 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,66 g	0,40 g
Kohlenhydrate	54,86 g	32,92 g
davon Zucker	21,93 g	13,16 g
Ballaststoffe	6,44 g	3,86 g
davon Beta-Glucane***	2,53 g	1,52 g
Eiweiss	23,71 g	14,23 g
Salz**	0,07 g	0,04 g

* Zubereitung mit Wasser

** Der Salzgehalt berechnet sich mit Faktor 2,5 aus dem zugesetzten und natürlicherweise vorkommenden Natrium.

*** Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Swiss Chocolate Cacao Nibs

Zutaten: Haferflocken [CH], **Milch**protein [CH], dunkle Schokolade 11,28% [CH] (Rohrohrzucker, Kakaokerne, Kakaobutter, Sonnenblumenlezithin), Kakaobohnen gebrochen 11,28% [GH], Zucker [CH]. Alle Zutaten stammen aus BIO-Landwirtschaft.

Nährwerte	per 100 g	Portion (60 g)*
Energie kJ (kcal)	1745 (416)	1047 (249)
Fett	12,39 g	7,43 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,78 g	3,47 g
Kohlenhydrate	49,43 g	29,66 g
davon Zucker	19,27 g	11,56 g
Ballaststoffe	6,61 g	3,97 g
davon Beta-Glucane***	2,34 g	1,40 g
Eiweiss	23,19 g	13,91 g
Salz/Salt**	0,07 g	0,04 g

* Zubereitung mit Wasser

** Der Salzgehalt berechnet sich mit Faktor 2,5 aus dem zugesetzten und natürlicherweise vorkommenden Natrium.

*** Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

6. Verpackungsdetails

- Beutel: Wiederverschliessbarer, heim-kompostierbarer Beutel für eine nachhaltige und umweltfreundliche Aufbewahrung.
- Die Produktbanderole ist Cradle to Cradle zertifiziert und damit zu 100 % recycelbar.

7. Produktion & Nachhaltigkeit

- Qualität: Schweizer Produktion (Swiss made) nach höchsten Verarbeitungsstandards (GMP, HACCP).
- Frei von künstlichen Zusatzstoffen: Hohe Bioverfügbarkeit und Reinheit.
- Nachhaltigkeit: Innovative Verpackungslösungen mit Fokus auf Umweltschutz und Ressourcenschonung.