



HUNGR : THE FORMULA EXPLAINED

Gezonde & duurzame voeding.

Gezond eten, wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je soms het bos door de bomen niet meer ziet. Is het nu vet of suiker die je best mijdt als je een voedzame maaltijd wil? En moeten we koolhydraten volledig schrappen en meer eiwitten eten?

Voor de ontwikkeling van HUNGR baseren we ons op huidig wetenschappelijk onderzoek [\(1\)](#) die aantoonde dat een complete en juiste balans van alle macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) en micronutriënten (vitamines en mineralen) de beste manier is om gezond te leven. Geen reductionistische maar wel een holistische visie dus.

Bovendien zetten we in op duurzaamheid. We willen gezonde voeding voor iedereen, nu en in de toekomst. Daarom raden we aan:

- meer plantaardige dan dierlijke voeding te consumeren
- ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk te vermijden
- geen voeding te verspillen en je consumptie te matigen

Een volwaardige maaltijd.

HUNGR shakes zijn geregistreerd als volwaardige maaltijdvervangers volgens de Europese wetgeving en houden rekening met de adviezen van de Hoge Gezondheidsraad [\(2\)](#). Deze wetgeving bevat dagelijkse voedingsaanbevelingen voor volwassenen en is dus een perfecte houvast voor de ontwikkeling van alle HUNGR producten. De voedingsaanbevelingen gaan over de optimale verhouding tussen de macro- en micronutriënten.

Macronutriënten zijn eiwitten (=proteïnes), koolhydraten en vetten. Ze komen in grote hoeveelheden voor in onze voeding en leveren ons de energie die we dagelijks nodig hebben.

Micronutriënten zijn vitamines, mineralen en spoorelementen. Deze komen in kleine hoeveelheden voor in ons voedsel maar zijn wel noodzakelijk voor een normale groei en ontwikkeling. Omdat het lichaam deze niet (genoeg) zelf kan aanmaken noemen we ze “essentiële voedingsstoffen”. Iedere HUNGR shake bevat minimum 30% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van alle essentiële voedingsstoffen.



Maximale voedingswaarde uit natuurlijke ingrediënten.

De basis van iedere HUNGR shake bestaat telkens uit een plantaardige ingrediëntenmix die niet alleen nutritioneel compleet is maar ook een bron is van talrijke phyto-nutriënten en anti-oxidanten. Een instant food shot van natuurlijke voedingsstoffen!

Volkoren haver als bron van koolhydraten.

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor suikers, vezels en zetmeel uit graanproducten, fruit, groenten en melk. Ze zijn een belangrijke bron van energie voor enerzijds ons zenuwstelsel en anderzijds ons motorisch systeem.

Koolhydraten kunnen onderverdeeld worden in snelle en complexe koolhydraten.

Snelle koolhydraten zoals deze in wit brood, koekjes, frisdranken en witte pasta worden snel door het lichaam opgenomen en veroorzaken een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Dit zorgt voor een energie-boost maar door de even snelle daling van de bloedsuikerspiegel ook voor een energie-dip achteraf.

Complexe koolhydraten daarentegen zoals deze in volkoren graanproducten of fruit hebben een langzamer verteringsproces en worden trager door het lichaam opgenomen. De bloedsuikerspiegel stijgt en daalt langzamer. Zo wordt de energie-vrijgave beter gedoseerd (3).

De Hoge Gezondheidsraad beveelt een totale inname van 50 tot 55% koolhydraten per maaltijd aan met een voorkeur voor complexe koolhydraten rijk aan voedingsvezels zoals volle graangewassen (2).

HUNGR bevat volkoren havermeel als bron van koolhydraten. De haver zorgt voor een verzadigd gevoel en is bovendien een waardevolle bron van:

- vezels zoals beta-glucaan (4)
- verschillende vitamines en mineralen zoals fosfor, thiamine, zink, magnesium, mangaan, koper, vitamine B1, ijzer en selenium (5)
- anti-oxidanten & phyto-nutriënten (5)
- een lage glycemische index om een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel te vermijden (3)

Om de smaken volledig tot hun recht te laten komen bevat elke HUNGR shake in kleine mate natuurlijke suikers zoals kokosbloemsuiker en stevia. Maar *no worries*, in het algemeen blijft de HUNGR poedermix laag in suiker.



Erwt als bron van volwaardig eiwit.

Eiwitten (of proteïnes) zijn een belangrijke bouwstof en onmisbaar voor het behoud en onderhoud van onze lichaamssweefsels zoals spieren. Ze zijn essentieel voor het aanmaken van enzymen, hormonen en bloedcellen.

Eiwitten zijn samengesteld uit aminozuren die tijdens de vertering van het eiwit opgenomen worden door het lichaam. Aminozuren kunnen onderverdeeld worden in 2 groepen:

- Niet-essentiële aminozuren worden door ons lichaam aangemaakt
- Essentiële aminozuren worden niet door ons lichaam aangemaakt en moeten via voeding ingenomen worden

Eiwitten vind je in dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en zuivelproducten. Daarnaast zijn plantaardige producten zoals peulvruchten en noten een waardevolle bron van proteïnes.

HUNGR shakes bevatten tussen 20% en 25% eiwitten. HUNGR maakt gebruik van peulvruchten, namelijk poeder van erwten, als natuurlijke eiwit-bron en garandeert zo:

- een compleet aminozuurprofiel met alle 9 essentiële aminozuren (6)
- een extra toevoeging van ijzer, potassium, magnesium, calcium, zink en vitamine B1, B2, B3 en B6
- een bron van vezels

De proteïnes afkomstig uit erwt zijn één van de makkelijkst verteerbare plantaardige eiwitten en zorgen voor een voldaan en verzadigd gevoel (7).

Lijnzaad als bron van vet en vezels.

De laatste jaren is de rol van vetten in onze voeding intens onderzocht. Vetten zijn onmisbaar voor een goede gezondheid maar het is belangrijk een onderscheid te maken tussen verzadigde en onverzadigde vetten, ook wel “slechte” en “goede” vetten genoemd.

Verzadigde vetten vinden we hoofdzakelijk in dierlijke producten zoals vlees, boter en zuivelproducten. Deze kunnen het cholesterolgehalte in ons bloed verhogen en zo mogelijk ook het risico op hart- en vaatziekten. Sommige plantaardige producten zoals kokosvet, palmvetten en cacao bevatten ook verzadigde vetten. Deze worden vaak gebruikt in (industriële) gebak, snacks of gefrituurde hapjes.



Onverzadigde vetten hebben een eerder gunstig effect op de cholesterolwaarden en verminderen zo mogelijk het risico op hart- en vaatziekten. Ze worden opgesplitst in 3 soorten;

- Enkelvoudige of mono-onverzadigde vetten vinden we onder andere terug in olijven, olijfolie en de meeste noten.
- Poly-onverzadigde of meervoudige vetzuren kan je onderverdelen in omega 6- en omega 3-vetzuren. Goede bronnen van omega 6-vetzuren zijn oliën van zonnebloem, druivenpit, maïs, soja of tarwekiem. Lijnzaad, koolzaad en notenoliën bevatten veel omega 3-vetzuren. Daarnaast bevatten ook enkele dierlijke producten zoals vette vis veel omega 3. Het is bekend dat desondanks de talrijke gezondheidsvoordelen van omega 3 de consumptie hiervan te laag is.
- Transvetten ontstaan door plantaardige vetten te transformeren naar geharde plantaardige vetten. Zo krijgen ze een afwijkende chemische structuur en hebben ze de eigenschappen van verzadigde vetten. De inname van transvetzuren moet zo laag mogelijk zijn.

HUNGR shakes bevatten tussen de 8% en 10% vet, waarvan het meeste via lijnzaadoliepoeder en gebroken lijnzaad. Hierdoor bevatten de shakes voldoende omega 3-vetzuren.

Naast een volwaardige bron van onverzadigde vetzuren brengt lijnzaad ook oplosbare en onoplosbare vezels aan. De onoplosbare vezels zijn goed voor het behoud van een goede darmtransit. De oplosbare vezels zijn goed voor het behoud van het juiste glucoseniveaus in het bloed (8).

Verrijkt met essentiële vitamines & mineralen.

Vitamines en mineralen zijn noodzakelijk om het lichaam optimaal te laten functioneren en ons te beschermen ons tegen ziektes. Het zijn – uitgezonderd vitamine D en vitamine K - stoffen die ons lichaam niet zelf kan aanmaken en die we dus uit voeding moeten halen. Een teveel aan vitamines wordt door het lichaam uitgescheiden via de urine.

Er bestaan dertien verschillende soorten vitamines die opgedeeld kunnen worden in 2 groepen:

Vetoplosbare vitamines: vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K. Deze zijn vooral terug te vinden in de vetten van voedingsmiddelen zoals zuivel, oliën, eieren, vlees, vette vis en lever.

Vitamine D wordt aangemaakt door blootstelling aan zonlicht en vitamine K wordt in de darmen aangemaakt. Het lichaam kan ze makkelijk opslaan in ons lichaam zodat we een reserve kunnen opbouwen.

Wateroplosbare vitamines: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 of foliumzuur, B12 en vitamine C. Ze zijn voornamelijk te vinden in fruit, groenten, aardappelen, granen en zuivel. Omdat het lichaam deze vitamines moeilijker kan opslaan, is het belangrijk dat we er elke dag minstens een minimale hoeveelheid van consumeren.

Mineralen en spoorelementen vinden we ook terug in voeding en water. We hebben meer mineralen nodig dan spoorelementen. De belangrijkste mineralen zijn calcium, magnesium, natrium,



kalium, chloride en fosfor. Ook de spoorelementen ijzer, jodium, chroom, koper, zink, seleen en mangaan zijn essentieel voor een goede gezondheid.

De meeste vitamines en mineralen moeten we dus uit voeding halen maar voor velen is het moeilijk om tijdens een drukke werkweek voldoende gevarieerd te koken en eten. Bovendien gaan door het koken of bereiden van voeding veel voedingsstoffen verloren. Daarom garandeert iedere HUNGR shake 30% van de aanbevolen hoeveelheid van alle 13 vitamines. Vitamine-shot gegarandeerd!

Ingrediëntenlijst.

BANANA BREAD FLAVOUR: Havermeel (bevat gluten), erwten proteïne isolaat, biologische kokosbloemsuiker, lijnzaadoliepoeder, gebroken lijnzaad, natuurlijk aroma, verdikkingsmiddel: xanthaan gom, kaneel extract (Cinnamon cassia), zuurteregelaar: monopotassium fosfaat, zoetstof: steviol glycosides, vitamine/mineralenblend.

VANILLA SPICE FLAVOUR: Havermeel (bevat gluten), erwten proteïne isolaat, biologische kokosbloemsuiker, lijnzaadoliepoeder, natuurlijk aroma, kaneelpoeder (*Cinnamomum cassia*), verdikkingsmiddel: xanthaan gom, gemberpoeder (*Zingiber officinale*), cayennepeperpoeder (*Capsicum annum*), kardemonpoeder (*Elettaria cardamomum*), zuurteregelaar: monopotassium fosfaat, zoetstof: steviol glycosides, vitamine/mineralenblend.

Nutritionele informatie.

Macronutriënten HUNGR Banana Bread Flavour

Gemiddelde voedingswaarden	/100g	/portie
Energie (kJ)	1531 kJ	995 kJ
Energie (kcal)	366 kcal	238 kcal
Vetten	10,50 g	6,82 g
waarvan gesatureerd	1,48 g	0,96 g
Koolhydraten	49,88 g	32,42 g
waarvan suikers	8,87 g	5,77 g
Vezels	7,92 g	5,15 g
Eiwitten	25,04 g	16,28 g
Zout	1,17 g	0,76 g



P H A R

Macronutriënten HUNGR Vanilla Spice Flavour

<i>Gemiddelde voedingswaarden</i>	<i>/100g</i>	<i>/portie</i>
Energie (kJ)	1427 kJ	927 kJ
Energie (kcal)	341 kcal	222 kcal
Vetten	8,75 g	5,69 g
waarvan gesatureerd	1,34 g	0,87 g
Koolhydraten	49,71 g	32,31 g
waarvan suikers	8,85 g	5,75 g
Vezels	6,06 g	3,94 g
Eiwitten	22,31 g	14,50 g
Zout	1,17 g	0,76 g

Micronutriënten HUNGR Banana Bread Flavour

Vitamines	/100g	/portie	RI*/100g
Biotin (vit B8)	23,08 µg	15,00 µg	46%
Folic acid (vit B9)	92,31 µg	60,00 µg	46%
Vitamin A	369,23 µg	240,00 µg	46%
Vitamin B1	0,51 mg	0,33 mg	46%
Vitamin B12	1,15 µg	0,75 µg	46%
Vitamin B2	0,65 mg	0,42 mg	46%
Vitamin B3	7,38 mg	4,80 mg	46%
Vitamin B5	2,77 mg	1,80 mg	46%
Vitamin B6	0,65 mg	0,42 mg	46%
Vitamin C	36,92 mg	24,00 mg	46%
Vitamin D3	2,31 µg	1,50 µg	46%
Vitamin E	5,54 mg	3,60 mg	46%
Vitamin K	34,62 µg	22,50 µg	46%



P H A R

Mineralen	/100g	/portie	RI* /100g
Ca	403,14 mg	262,04 mg	51%
Cr	17,51 µg	11,38 µg	43%
Cu	0,47 mg	0,30 mg	46%
Fe	6,51 mg	4,23 mg	46%
I	74,93 µg	48,70 µg	49%
K	976,47 mg	634,70 mg	49%
Mg	237,31 mg	154,25mg	63%
Mn	1,49 mg	0,97 mg	75%
P	416,75 mg	270,89 mg	60%
Se	28,55 µg	18,55 µg	52%
Zn	4,91 mg	3,19 mg	49%

Micronutriënten HUNGR Vanilla Spice Flavour

Vitamines	/100g	/serving	RI/100g
Biotin (vit B8)	23,08 µg	15,00 µg	46%
Folic acid (vit B9)	92,31 µg	60,00 µg	46%
Vitamin A	369,23 µg	240,00 µg	46%
Vitamin B1	0,51 mg	0,33 mg	46%
Vitamin B12	1,15 µg	0,75 µg	46%
Vitamin B2	0,65 mg	0,42 mg	46%
Vitamin B3	7,38 mg	4,80 mg	46%
Vitamin B5	2,77 mg	1,80 mg	46%
Vitamin B6	0,65 mg	0,42 mg	46%
Vitamin C	36,92 mg	24,00 mg	46%
Vitamin D3	2,31 µg	1,50 µg	46%
Vitamin E	5,54 mg	3,60 mg	46%
Vitamin K	34,62 µg	22,50 µg	46%



P H A R

Mineralen	/100g	/serving	%RI/100g
Ca	404,02 mg	262,61 mg	51%
Cr	17,60 µg	11,44 µg	44%
Cu	0,47 mg	0,30 mg	46%
Fe	6,58 mg	4,28 mg	48%
I	75,00 µg	48,75 µg	49%
K	1000,57 mg	650,37 mg	51%
Mg	239,41 mg	155,62 mg	63%
Mn	1,49 mg	0,97 mg	75%
P	423,25 mg	275,11 mg	60%
Se	28,55 µg	18,55 µg	52%
Zn	4,91 mg	3,19 mg	49%

* Referentie inname



P H A R

Het volledig aminozuur profiel van HUNGR Banana Bread Flavour

Aminozuur profiel	/100g
<i>gemiddelde waarden</i>	
L-Alaline	1,05 g
L-Arginine	1,88 g
L-Aspartic acid	2,43 g
L-Cystine	0,33 g
L-Glutamic acid	4,20 g
Glycine	1,00 g
L-Histidine	0,57 g
L-Isoleucine	1,00 g
L-Leucine	1,87 g
L-Lysine	1,44 g
L-Methionine	0,30 g
L-Phenylalanine	1,24 g
L-Proline	1,10 g
L-Serine	1,15 g
L-Threonine	0,86 g
L-Tryptophane	0,26 g
L-Tyrosine	0,84 g
L-Valine	1,18 g



P H A R

Het volledig aminozuur profiel van HUNGR Vanilla Spice

Aminozuur profiel	/100g
<i>gemiddelde waarden</i>	
L-Alaline	1,06 g
L-Arginine	1,89 g
L-Aspartic acid	2,45 g
L-Cystine	0,33 g
L-Glutamic acid	4,24 g
Glycine	1,01 g
L-Histidine	0,57 g
L-Isoleucine	1,01 g
L-Leucine	1,88 g
L-Lysine	1,45 g
L-Methionine	0,31 g
L-Phenylalanine	1,25 g
L-Proline	1,11 g
L-Serine	1,16 g
L-Threonine	0,86 g
L-Tryptophane	0,26 g
L-Tyrosine	0,85 g
L-Valine	1,19 g



Bronnen

- (1) Vlaams Instituut Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding>
- (2) Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking. <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019>
- (3) Slow-release carbs: growing evidence on metabolic responses and public health interest. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4933791/>
- (4) Dietary fiber and satiety: the effects of oats on satiety. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4757923/>
- (5) Nutritional advantages of oats and opportunities for its processing as value added foods. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325078/>
- (6) Protein content and amino acid composition of commercially available plant-based protein isolates. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6245118/>
- (7) Effect of different protein sources on satiation and short-term satiety when consumed as a starter. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3295702/>
- (8) Flax and flaxseed oil: an ancient medicine & modern functional food. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4152533/>

Productinfo

CNK	NL	FR	Apotheekprijs	TVA	Prix public
4333811	HUNGR BANANA BREAD FLAVOUR 650G	HUNGR BANANA BREAD FLAVOUR 650G	€ 23	6,00%	€ 35,00
4333829	HUNGR VANILLA SPICE FLAVOUR 650G	HUNGR VANILLA SPICE FLAVOUR 650G	€ 23	6,00%	€ 35,00
4333837	HUNGR SHAKER	HUNGR SHAKER	€ 4	21%	€ 6,95

Verkrijgbaar via Adephar