

DUOLIFE Nahrungsergänzungsmittel

Slim Shake

DUOLIFE Slim Shake ist ein pulverförmiges Nahrungsergänzungsmittel zur Zubereitung eines vollständig veganen Shakes mit einem zarten Vanillegeschmack. Die Formel wurde auf der Grundlage von zwei Quellen von Pflanzenprotein entwickelt – Ackerbohnenproteinisolat und Erbsenproteinkonzentrat. Das Produkt bietet auch drei Quellen von Ballaststoffen: Inulin aus der Chicorée-Wurzel FIBRULINE™, Haferfaser Sanacel® und entfettete, gemahlene Leinsamen.

Ergänzt wird das Rezept durch MCT-Öl, Pflanzenextrakte: aus Bittermelonen, grünen Teeblättern, weißen Maulbeerblättern und Zimtrinde sowie einem Komplex aus B-Vitaminen, Vitamin D und Eisen.



MERKBLATT

Wann sollte man DUOLIFE Slim Shake verwenden?

Das Nahrungsergänzungsmittel DUOLIFE Slim Shake kann die tägliche Ernährung ergänzen, insbesondere bei:

- Menschen, die ein gesundes Körpergewicht halten wollen;
- Menschen, die die Versorgung mit pflanzlichem Eiweiß in ihrer Ernährung erhöhen möchten;
- Menschen, die Produkte tierischen Ursprungs beschränken oder ausschließen;
- körperlich aktive Menschen, denen der Erhalt der Muskelmasse am Herzen liegt;
- Menschen, die ihre Ernährung mit Ballaststoffen ergänzen möchten;
- Menschen, die einen intensiven und aktiven Lebensstil führen;
- Menschen, die einen Snack suchen, der bequem und schnell zuzubereiten ist;
- Menschen, die ihre Ernährung mit B-Vitaminen, Vitamin D und Eisen ergänzen möchten;
- Menschen, die auf den Gehalt an Zucker in der Ernährung achten.

Wie wirkt DUOLIFE Slim Shake und wie wird es angewendet?

Die im Nahrungsergänzungsmittel DUOLIFE Slim Shake enthaltenen Inhaltsstoffe unterstützen:

- die Aufrechterhaltung eines normalen Körpergewichts durch den Gehalt an Chicorée und Leinsamen;
- die normale Verdauung durch den Gehalt an Zimt und Chicorée;
- die Leberfunktion dank Chicorée;
- den normalen Blutzuckerspiegel dank weißer Maulbeere und Zimt;
- die Ergänzung der Ernährung mit einer Zusammensetzung aus pflanzlichen Proteinen;
- den Wachstum und die Erhaltung der Muskelmasse dank des Proteingehalts;
- die Erhaltung gesunder Knochen durch den Gehalt an Eiweiß und Vitamin D;
- den normalen Energiestoffwechsel dank Vitaminen B1, B2, B6 und B12, Niacin, Biotin und Eisen;
- die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung durch Riboflavin, Niacin, Vitamine B6 und B12, Folsäure und Eisen;
- die normale Funktion des Immunsystems dank der Vitamine B6, B12 und D, Folsäure und Eisen;
- die normale Muskelfunktion dank Vitamin D;
- die normale Produktion roter Blutkörperchen und Hämoglobin und den Transport von Sauerstoff dank Eisen;
- den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress durch Riboflavin;
- die Ergänzung der täglichen Ernährung mit Ballaststoffen.



Verwendungsart:

Geben Sie 200–250 ml Wasser drei Messlöffel Pulver (30 g) hinzu. Schütteln Sie kräftig oder mischen Sie gründlich, damit sich das Pulver nicht auf dem Boden absetzt. Warten Sie eine Weile und schütteln oder mischen Sie es erneut. Trinken Sie den so zubereiteten Shake einmal am Tag.

Zutaten: Ackerbohnenproteinisolat, Fibruline™ – Inulin aus der Chicorée-Wurzel (*Cichorium intybus*), Erbsenproteinkonzentrat, entfettete gemahlene Leinsamen, Sanacel® – Haferfaser, Vanillearoma, MCT-Ölpulver, Pfeilwurzelmehl, Bittermelonenextrakt (*Momordica charantia*) 4:1, Grüntee-Blattextrakt (*Camellia sinensis*)* standardisiert auf 98 % Polyphenole (davon 2 % Koffein), Himalaya-Salz, Farbstoff: Curcumin, Extrakt aus weißen Maulbeerblättern (*Moreus alba*) 10:1, Zimtrindenextrakt (*Cinnamomum cassia*) 10:1, Vitamin- und Mineralstoffmischung [Vitamin B1 (Thiaminmononitrat), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-phosphat), Vitamin B12 (Methylcobalamin), Vitamin D (Cholecalciferol), Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure), Biotin (D-Biotin), Niacin (Nicotinamid), Eisen (Eisen(II)-lactat)], Süßungsmittel: Bestevia® – enzymatisch hergestellte Steviolglykoside.

Kann Spuren von **Sesamsamen, Senf, Sellerie, Eiern, Krebstieren, Weichtieren und Fischen, Soja, Nüssen und Erdnüssen, Lupine und ihren Derivaten** enthalten.

* Die Tagesdosis des Produkts enthält 50 mg (-)-Epigallocatechin-3-gallat aus Grüntee-Blattextrakt.

Fibruline™ ist eine eingetragene Marke von COSUCRA Groupe Warcoing S.A.

Bestevia® ist eine eingetragene Marke von Sweegen.

Sanacel® ist eine eingetragene Marke von CFF GmbH & Co KG.

Nährwertangaben

Nährwert	pro 30 g Pulver (1 Portion)	100 g
Energie	416 kJ / 99 kcal	1387 kJ / 331 kcal
Fett	1,1 g	3,8 g
davon: gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,2 g
Kohlenhydrate	4 g	13 g
davon Zucker	0,7 g	2,4 g
Ballaststoffe	7,9 g	26 g
Eiweiß	14 g	48 g
Salz	0,3 g	0,9 g

Eine Packung à 750 g enthält 25 Portionen.

Vitamine und Mineralstoffe

Inhaltsstoff	pro 30 g Pulver (1 Portion)
Vitamin D	5 µg (100% RM**)
Thiamin	1,1 mg (100% RM**)
Riboflavin	1,4 mg (100% RM**)
Niacin	16 mg NE*** (100% RM**)
Vitamin B6	1,4 mg (100% RM**)
Folsäure	200 µg (100% RM**)
Vitamin B12	2,5 µg (100% RM**)
Biotin	50 µg (100% RM**)
Eisen	3,5 mg (25% RM**)

** % RM – Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8 400 kJ/2 000 kcal).

***NE – Niacin-Äquivalent



Weitere Wirkstoffe

Inhaltsstoff	pro 30 g Pulver (1 Portion)
MCT-Öl	1000 mg
Bittermelonenextrakt (<i>Momordica charantia</i>)	345 mg
Grüntee-Blattextrakt (<i>Camellia sinensis</i>)	100 mg
davon Polyphenole	98 mg
davon Koffein	2 mg
davon EGCG	50 mg
Weißer Maulbeerblattextrakt (<i>Morus alba</i>)	80 mg
Zimtrindenextrakt (<i>Cinnamomum cassia</i>)	75 mg



Die in dem Präparat enthaltenen Kräuterextrakte sind neben ihren Namen **auch mit dem 4:1-Verhältnis beschriftet – es ist das sogenannte DEV (DER) – was bedeutet das?**

DEV (DER) – also Droge-Extrakt-Verhältnis (Engl. *drug extract ratio*) bestimmt die Anzahl der Milligramm Pflanzenmaterial, die verwendet werden, um ein Milligramm Extrakt zu erhalten. Zum Beispiel bedeutet 4:1, dass 4 mg Pflanzenmaterial verwendet wurden, um 1 mg Extrakt zu erhalten.

- 345 mg Bittermelonenextrakt 4:1 entspricht 1380 mg pflanzlichem Rohstoff;
- 80 mg Weißer Maulbeerextrakt 10:1 entspricht 800 mg pflanzlichem Rohstoff;
- 75 mg Zimtrindenextrakt 10:1 entspricht 750 mg pflanzlichem Rohstoff.

Pflanzenproteine aus Ackerbohnen und Erbsen

Protein ist der grundlegende Makronährstoff der täglichen menschlichen Ernährung. Es erfüllt bauliche und funktionelle Funktionen im Körper – es ist unter anderem Teil von Muskeln, Haut und Bindegewebe sowie von Enzymen, Hormonen, Antikörpern und Transportproteinen.¹

Eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß in der Nahrung ist für das normale Funktionieren des Körpers unerlässlich. In Studien über die gesamte Ernährung waren Diäten mit einem höheren Proteingehalt mit einer erhöhten Thermogenese und Sättigung im Vergleich zu Diäten mit einem niedrigeren Proteingehalt verbunden.² verzweigtkettige Aminosäuren (BCAAs) – Leucin, Isoleucin und Valin – nehmen am Stoffwechsel von Muskelproteinen teil. Ihre Wirkung hängt jedoch von der Versorgung mit allen exogenen Aminosäuren, der Gesamtproteinversorgung und der körperlichen Aktivität ab.³

Proteine tragen bei zu:⁴

- Zunahme der Muskelmasse;
- Erhaltung der Muskelmasse;
- Erhaltung gesunder Knochen.

Nahrungsproteine sind eine Quelle von Aminosäuren, die vom Körper verwendet werden, um seine eigenen Proteine zu synthetisieren. Einige von ihnen sind exogene Aminosäuren, die der Körper nicht in einer Menge produzieren kann, die den Bedarf deckt, daher müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden.¹ Der Nährwert eines Proteins wird unter anderem durch seine Aminosäurezusammensetzung, Verdaulichkeit und Bioverfügbarkeit einzelner Aminosäuren bestimmt.⁵

DUOLIFE Slim Shake kombiniert zwei pflanzliche Proteinquellen: Ackerbohnenproteinisolat und Erbsenproteinkonzentrat.

Ackerbohnen und Erbsen sind von Natur aus proteinreiche Hülsenfrüchte. Ihre Proteine liefern exogene Aminosäuren, einschließlich verzweigtkettiger BCAA-Aminosäuren: Leucin, Isoleucin und Valin.^{6,7} Nach der Proteinverdauung absorbierte Aminosäuren können dann zur Synthese von Körperproteinen verwendet werden.¹

Die Verwendung von Ackerbohnenproteinisolat ermöglicht es, eine konzentrierte Quelle für Pflanzenprotein zu erhalten, während Erbsenproteinkonzentrat das Rezept mit einer zweiten Proteinquelle aus Hülsenfrüchten ergänzt.^{6,7} Die Kombination beider Rohstoffe ermöglicht es, einen veganen Shake mit einem vielfältigeren Aminosäureprofil zu erhalten.⁵

Eine Portion DUOLIFE Slim Shake liefert bis zu 14 g Protein. Protein ist für mehr als die Hälfte des Energiewertes des mit Wasser zubereiteten Shakes verantwortlich, daher kann das Produkt als ein **proteinreiches Produkt bezeichnet werden**.

Eine ausreichende Proteinversorgung ist besonders wichtig für körperlich aktive Menschen, die sich um den Erhalt der Muskelmasse kümmern und ein normales Körpergewicht halten wollen.

DUOLIFE Slim Shake ist eine bequeme Möglichkeit, Ihre tägliche Ernährung mit pflanzlichem Protein zu ergänzen – sowohl zu Hause als auch unterwegs.

DUOLIFE Slim Shake enthält 3 Arten löslicher Ballaststoffe. Dies sind: Inulin aus Chicorée-Wurzel FIBRULINE™, Haferfaser Sanacel® und entfettete, gemahlene Leinsamen. Warum fördern die Ballaststoffe die Gewichtskontrolle?

Ballaststoffe schwellen in Körper und wirken präbiotisch. Ausgewählte Fraktionen können Wasser binden, das Volumen des Nährstoffgehalts erhöhen, die Konsistenz des Stuhls beeinflussen und von der Darmmikrobiota fermentiert werden.⁸ Daher sollte die positive Wirkung von Ballaststoffen in Bezug auf den spezifischen Rohstoff, seine Menge und die gesamte Ernährung bewertet werden.⁸

Eine Portion DUOLIFE Slim Shake liefert ca. 8 g Ballaststoffe.

FIBRULINE™ – Inulin aus der Chicorée-Wurzel

Inulin aus der Chicorée-Wurzel wird im Dünndarm nicht verdaut und gelangt in den Dickdarm, wo es von der Darmmikrobiota fermentiert wird.⁸ Inulin ist eine der bekanntesten Ballaststoffen mit präbiotischen Eigenschaften, da es selektiv von bestimmten Darmmikroorganismen verwendet werden kann.⁸

Durch die Stimulierung der Darmperistaltik fördert es den Stuhlgang und hält ein normales Körpergewicht aufrecht⁹.

Chicorée:

- trägt zur Gewichtsabnahme und Gewichtskontrolle als Nahrungsergänzungsmittel bei; (ID 2702)
- trägt zu einer normalen Verdauung, zur Bildung von Verdauungssäften und zur Darmperistaltik bei; (ID 2011)
- trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei; (ID 2012)
- trägt zu einer normalen Herzfunktion und zu einer normalen Funktion der Blutgefäße bei. Trägt auch zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. (ID 2416)

Sanacel® – Haferfaser

Sanacel® ist ein pflanzlicher Ballaststoff aus Hafer. Es ist ein Naturfaserkonzentrat, das aus faserreichen Teilen der Haferpflanze und Haferschuppen gewonnen wird.

Es ist eine der drei Arten von Ballaststoffen, die im DUOLIFE Slim Shake-Rezept verwendet werden – neben Inulin aus Chicorée-Wurzel (FIBRULINE™) und Ballaststoffen, die natürlich in gemahlene Leinsamen enthalten sind.

Entfettete, gemahlene Leinsamen

Lein (*Linum usitatissimum*) ist eine Pflanze, deren Samen seit langem als Lebensmittelzutat verwendet werden. Leinsamen enthalten Ballaststoffe, Proteine und natürliche Pflanzenstoffe, einschließlich Lignane und andere polyphenolische Verbindungen.¹⁰

Die in Leinsamen enthaltenen Ballaststoffe umfassen lösliche und unlösliche Anteile. Ein charakteristischer Bestandteil der löslichen Fraktion sind Schleimverbindungen – Polysaccharide, die in der Lage sind, Wasser zu binden und viskose Lösungen zu bilden. Die unlösliche Fraktion hingegen hängt hauptsächlich mit der Struktur der Samenhülle zusammen.¹⁰ Die Verwendung von Lein ergänzt die Zusammensetzung von Ballaststoffen aus der Chicorée-Wurzel (FIBRULINE™) und Haferfasern Sanacel®.

Leinsamen sind eine bekannte Quelle für Lignane, d. h. Verbindungen, die als Pflanzenpolyphenole eingestuft sind. Das charakteristischste Leinlignan ist Secoisolariciresinoldiglucosid (SDG).¹⁰

In DUOLIFE Slim Shake wurden Leinsamen in entfetteter Form verwendet. Durch den Entfettungsprozess wird ein erheblicher Teil des Öls entfernt und der relative Anteil an fettfreien Komponenten, einschließlich Eiweiß und Ballaststoffen, im verbleibenden Rohstoff erhöht.¹¹ Die Entfettete, gemahlene Form eignet sich auch für die Verwendung im Rezept des DUOLIFE Slim Shakes mit kontrolliertem Fettgehalt und Energiewert.

Leinsamen:

- tragen zur Aufrechterhaltung des Körpergewichts bei; (ID 2294)
- helfen, die Kalorienaufnahme zu reduzieren; (ID 2294)
- unterstützen Völlegefühl; (ID 2294)
- unterstützen die normale Darmperistaltik. (ID 3926)

Was sind die Wirkungen von mittelkettigen Fettsäuren (MCT; *medium chain triglycerides*)

MCT sind Triglyceride aus mittelkettigen Fettsäuren. Im Vergleich zu langkettigen Triglyceriden werden sie schneller hydrolysiert und absorbiert, und ein erheblicher Teil der entstehenden mittelkettigen Fettsäuren gelangt durch die Pfortader in die Leber.¹² In einer Meta-Analyse randomisierter Studien war der Ersatz eines Teils der langkettigen Triglyceride durch mittelkettige Triglyceride mit einer Verringerung des Körpergewichts und ausgewählter Körperzusammensetzungsparameter verbunden.¹³ Der Die Einnahme von MCT-Öl fördert den Gewichtsverlust, hauptsächlich durch Erhöhung des Energieverbrauchs (Thermogenese)^{14,15}. MCT-Fette sammeln sich in Fettzellen (Adipozyten) in geringerem Maße als "gewöhnliche" Fette an. Der Konsum von MCT erhöht das Völlegefühl und fördert die Gewichtskontrolle.¹⁶

Eine Portion DUOLIFE Slim Shake liefert 1 g MCT-Öl in einer praktischen Pulverform.

Extrakt aus grünen Teeblättern (*Camellia sinensis*) – eine standardisierte Quelle für Polyphenole

Grüner Tee ist eine Quelle für Flavonoid-Catechine. Zu den wichtigsten Catechinen gehören Epicatechin (EC), Epicatechingallat (EKG), Epigallocatechin (EGC) und Epigallocatechingallat (EGCG); EGCG ist eines der bekanntesten Grüntee-Catechine.¹⁷ Catechine haben antioxidative Eigenschaften, tragen zur Aufrechterhaltung eines optimalen Blutdrucks und einer normalen Herzfunktion bei. EGCG zeichnet sich durch eine dokumentierte Wirkung, die die Gewichtsreduktion fördert¹⁸.

Der Grüntee-Blattextrakt, der in DUOLIFE Slim Shake verwendet wird, wurde auf 98 % Polyphenolgehalt, einschließlich 2 % Koffein, standardisiert. Eine Portion enthält 100 mg Extrakt, 98 mg Polyphenole, 50 mg EGCG und 2 mg Koffein.

Welche Wirkung haben die anderen im Shake enthaltenen Pflanzenextrakte: Weißer Maulbeerblattextrakt (*Morus alba*), Zimtrindenextrakt (*Cinnamomum cassia*) und Bittermelonenextrakt (*Momordica charantia*)?

Weißer Maulbeere

Weißer Maulbeere (*Morus alba*) ist ein in Asien heimischer Baum. In den Blättern wurden unter anderem Proteine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, phenolische Verbindungen und Flavonoide sowie polyhydroxylierte Alkaloide, einschließlich 1-Deoxynojirimycin (DNJ) identifiziert. Die Zusammensetzung der Blätter und Extrakte kann je nach Sorte, Erntezeitpunkt und Extraktionsmethode unterschiedlich sein.¹⁹

Weißer Maulbeere kann dazu beitragen, das Gleichgewicht des Kohlenhydratstoffwechsels im Körper aufrechtzuerhalten. (ID 2378)

Zimtbaum

Zimt (*Cinnamomum cassia*) ist eine Pflanze, deren getrocknete Rinde häufig als Gewürz verwendet wird. In der Rinde wurden aromatische und polyphenolische Verbindungen identifiziert, darunter Zimtaldehyd, Zimtsäure und ihre Derivate, Procyanidine und natürlich vorkommendes Cumarin.²⁰

Zimt:

- hilft, einen normalen Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten; (ID 3323)
- trägt zu einer normalen Verdauung bei; (ID 2014)
- trägt zu einer normalen Herz-Kreislauf-Funktion. Zimt trägt dazu bei, normale Blutfettwerte aufrechtzuerhalten. Unterstützt die Produktion von (gutem) HDL-Cholesterin. (ID 2017)

Bittermelone

Bittermelone (*Momordica charantia*), auch Bittergurke genannt, ist eine Pflanze der Gurkenfamilie. Es kommt in tropischen und subtropischen Regionen Asiens, Afrikas und Amerikas vor.²¹

Seine charakteristische, längliche Frucht ist seit Jahrhunderten Teil der traditionellen Küche vieler asiatischer Länder, darunter Indien, China, Japan und die Philippinen. Unreife Früchte zeichnen sich durch einen intensiv bitteren Geschmack aus, der sich aus dem Vorhandensein natürlicher Pflanzenstoffe ergibt.

In der Bitterenmelonenfrucht wurden unter anderem Triterpenoide wie Kucurbitan, Triterpenglycoside, Saponine, phenolische Verbindungen, Flavonoide, Proteine, Peptide und Polysaccharide identifiziert. Die qualitative und quantitative Zusammensetzung hängt von der Sorte, dem Reifegrad und der Art der Extraktion ab.

Vitamin-B-Komplex

Jede Portion DUOLIFE Slim Shake liefert 100 % RM für Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin B12 und Biotin.

Diese Vitamine tragen unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ausgewählte Vitamine helfen auch, gesunde Haut und Schleimhäute zu erhalten.⁴

Das Produkt verwendet unter anderem die aktive Form von Vitamin B6 – Pyridoxal-5'-Phosphat – und Methylcobalamin als Quelle für Vitamin B12.

Vitamin D und Eisen

Vitamin D

Eine Portion (30 g) des Produkts enthält 5 µg Vitamin D oder 100 % RM. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung einer normaler Muskelfunktion, zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne, zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor sowie zur einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.⁴

Eisen

Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper, zu einer normalen kognitiven Funktion, zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.⁴

Bestevia® – enzymatisch hergestellte Steviolglykoside

Bestevia® ist ein moderner Süßstoff auf der Basis von Steviolglykosiden – natürliche Verbindungen, die in Stevia-Blättern vorkommen (*Stevia rebaudiana*). Steviolglykoside haben keine Kalorien und werden im menschlichen Verdauungstrakt nicht unverändert absorbiert.²² Steviolglykoside sind für den charakteristischen, intensiv süßen Geschmack von Stevia verantwortlich. Im Gegensatz zum klassischen Stevia-Extrakt verwendet der Produktionsprozess von enzymatisch gewonnenen Steviolglykosiden einen heiklen Prozess der enzymatischen Biokonversion, der es ermöglicht, die Struktur einzelner Glykoside zu verändern. Je nach verwendeter Technologie

können auf diese Weise Rebaudiosid M (Reb M), Rebaudiosid D (Reb D) oder Rebaudiosid AM (Reb AM) gebildet werden. Dies sind Verbindungen natürlichen Ursprungs, die zur gleichen Familie von Steviolglykosiden gehören, sich jedoch in der Struktur des Moleküls, der Intensität von Süßigkeiten und dem sensorischen Profil unterscheiden.²³ Bestevia® ermöglicht es Ihnen, moderne enzymatische Technologien zu verwenden, um ein hochwertiges natürliches Süßungsprofil zu erhalten, das in Rezepten gut funktioniert, in denen wir eine intensive Süße mit einer kleinen Menge Süßstoff wünschen.

Was zeichnet das Nahrungsergänzungsmittel DUOLIFE Slim Shake aus?

- Es enthält bis zu 3 Markenbestandteile: **FIBRULINE™, Sanacel®, Bestevia**
- **94 %** der Zusammensetzung sind Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs
- Es enthält wertvolle mittelkettige Fettsäuren (**MCT**) und **zwei verschiedene Proteine** mit einem hohen Gehalt an BCAA-Aminosäuren (Valin, Isoleucin und Leucin).
- Es enthält drei Arten von Ballaststoffen: **Inulin aus der Chicorée-Wurzel FIBRULINE™, Haferfaser Sanacel® und entfettete, gemahlene Leinsamen.**
- Es ist zum Verzehr **für VEGANER und Vegetarier** (ohne Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs) geeignet;
- Das Produkt **ENTHÄLT KEIN Gluten, Laktose, Soja oder zugesetzten Zucker.**
- Das Produkt **ENTHÄLT KEINE** künstlichen Füllstoffe und **IST gentechnikfrei** – die zur Entwicklung des Nahrungsergänzungsmittels verwendeten Rohstoffe STAMMEN NICHT AUS gentechnisch veränderten Pflanzen.
- **Bequeme und schnelle Zubereitung** – ermöglicht es Ihnen, einen Shake sowohl zu Hause als auch draußen in wenigen Augenblicken zuzubereiten.
- Zarter Vanillegeschmack

 *Das Literaturverzeichnis für DUOLIFE Slim Shake befindet sich auf einer separaten Ordnerkarte.*

Slim Shake

Literaturverzeichnis

1. Wu, G. (2016). Dietary protein intake and human health. *Food & function*, 7(3), 1251-1265.
2. Halton, T. L., & Hu, F. B. (2004). The effects of high protein diets on thermogenesis, satiety and weight loss: a critical review. *Journal of the American college of nutrition*, 23(5), 373-385.
3. Kaspy, M. S., Hannaian, S. J., Bell, Z. W., & Churchward-Venne, T. A. (2024). The effects of branched-chain amino acids on muscle protein synthesis, muscle protein breakdown and associated molecular signalling responses in humans: An update. *Nutrition Research Reviews*, 37(2), 273-286.
4. Rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012 ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, z późniejszymi zmianami.
5. Consultation, F. E. (2011). Dietary protein quality evaluation in human nutrition. *FAO Food Nutr. Pap*, 92(1-66), 26369006.
6. Martineau-Côté, D., Achouri, A., Karboune, S., & L'Hocine, L. (2022). Faba bean: an untapped source of quality plant proteins and bioactives. *Nutrients*, 14(8), 1541.
7. Wu, D. T., Li, W. X., Wan, J. J., Hu, Y. C., Gan, R. Y., & Zou, L. (2023). A comprehensive review of pea (*Pisum sativum* L.): chemical composition, processing, health benefits, and food applications. *Foods*, 12(13), 2527.
8. Slavin, J. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417-1435.
9. Kolida S., Gibson G.R. 2007. Prebiotic capacity of inulin-type fructans. *Journal Nutrition*, 137 (11 Suppl), 2503S–2506S.
10. Kajla, P., Sharma, A., & Sood, D. R. (2015). Flaxseed—a potential functional food source. *Journal of food science and technology*, 52(4), 1857-1871.
11. Ferreira, D. M., Machado, S., Espírito Santo, L., Nunes, M. A., Costa, A. S., Álvarez-Ortí, M., ... & Oliveira, M. B. P. (2024). Defatted flaxseed flour as a new ingredient for foodstuffs: Comparative analysis with whole flaxseeds and updated composition of cold-pressed oil. *Nutrients*, 16(20), 3482.
12. Bach, A. C., & Babayan, V. K. (1982). Medium-chain triglycerides: an update. *The American journal of clinical nutrition*, 36(5), 950-962.
13. Mumme K, Stonehouse W. Effects of Medium-Chain Triglycerides on Weight Loss and Body Composition: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2015;115(2):249–263. doi:10.1016/j.jand.2014.10.022.
14. Scalfi, L., Coltorti, A., & Contaldo, F. (1991). Postprandial thermogenesis in lean and obese subjects after meals supplemented with medium-chain and long-chain triglycerides. *The American journal of clinical nutrition*, 53(5), 1130-1133.
15. Seaton, T. B., Welle, S. L., Wardenko, M. K., & Campbell, R. G. (1986). Thermic effect of medium-chain and long-chain triglycerides in man. *The American journal of clinical nutrition*, 44(5), 630-634.
16. Maher, T., Sampson, A., Goslawska, M., Pangua-Irigaray, C., Shafat, A., & Clegg, M. E. (2019). Food intake and satiety response after medium-chain triglycerides ingested as solid or liquid. *Nutrients*, 11(7), 1638.
17. Kochman, J., Jakubczyk, K., Antoniewicz, J., Mruk, H., & Janda, K. (2020). Health benefits and chemical composition of matcha green tea: A review. *Molecules*, 26(1), 85.
18. Willems, M. E. T., Şahin, M. A., & Cook, M. D. (2018). Matcha green tea drinks enhance fat oxidation during brisk walking in females. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 28(5), 536-541.
19. Batiha, G. E. S., Al-Snafi, A. E., Thuwaini, M. M., Teibo, J. O., Shaheen, H. M., Akomolafe, A. P., ... & Papadakis, M. (2023). *Morus alba*: a comprehensive phytochemical and pharmacological review. *Naunyn-schmiedeberg's Archives of Pharmacology*, 396(7), 1399-1413.
20. Zhang, C., Fan, L., Fan, S., Wang, J., Luo, T., Tang, Y., ... & Yu, L. (2019). *Cinnamomum cassia* Presl: A review of its traditional uses, phytochemistry, pharmacology and toxicology. *Molecules*, 24(19), 3473.
21. Jia, S., Shen, M., Zhang, F., & Xie, J. (2017). Recent advances in *Momordica charantia*: functional components and biological activities. *International journal of molecular sciences*, 18(12), 2555.
22. Brusick, D. J. (2008). A critical review of the genetic toxicity of steviol and steviol glycosides. *Food and Chemical Toxicology*, 46(7), S83-S91.
23. EFSA Panel on Food Additives and Flavourings (FAF). Safety of Steviol Glycoside Preparations, Including Rebaudioside AM, Obtained by Enzymatic Bioconversion. *EFSA Journal*. 2021;19(8):6691. doi:10.2903/j.efsa.2021.6691; oraz powiązane opinie EFSA dotyczące rebaudiozydów M i D.