

Queal Steady **Athletic** 5.0 Recipe.

For more detailed product information and the back-labels, scroll down.

Steady is a **ready-made powdered shake mix**, to be prepared with water.

Athletic is our **protein-richer mix for a nutritionally complete meal**, it has a **ratio of macronutrients as recommended by the EFSA** and **contains all 27 essential vitamins and minerals**.

5,5 scoops (184 grams, 1/3rd of a bag) of Steady Athletic + 350 milliliters of water = a balanced, nutritious meal of 767 kcal.



Steady Athletic in comparison to Steady Standard and Vegan

Steady **Athletic** per meal – 5,5 scoops – extra proteins – 767 kcal



Steady **Standard** per meal – 5 scoops – most popular option – 700 kcal



Steady **Vegan** per meal – 5 scoops – plant-based option – 700 kcal



QUEAL

Awesome Apple Pie Flavour Appeltaart Smaak

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, cinnamon, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

STEADY 5.0

Athletic 552 g

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

Een zak bevat 3 porties.

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffosfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, kaneel, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijextract, zoetstof: sucralose

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ 417 kcal	3220 kJ 767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins
and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor
vitaminen en mineralen

QUEAL

Banana Mania Flavour Bananen Smaak

STEADY 5.0 Athletic 552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffosfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ 417 kcal	3220 kJ 767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

QUEAL

Cool Chocolate Flavour Chocolade Smaak

STEADY 5.0

Athletic

552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, cacao, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffosfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, cacao, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ 417 kcal	3220 kJ 767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

QUEAL

Chocolate Hazelnut Happiness Flavour Chocolade Hazelnoot Smaak

STEADY 5.0 Athletic 552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, cacao, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffsfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, cacao, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ	3220 kJ
	417 kcal	767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

QUEAL

Funky Forest Fruit Flavour Bosvruchten Smaak

STEADY 5.0

Athletic

552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffosfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ	3220 kJ
	417 kcal	767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

QUEAL

Smooth Vanilla Flavour Vanille Smaak

STEADY 5.0

Athletic

552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffsfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ	3220 kJ
	417 kcal	767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

QUEAL

Super Strawberry Flavour Aardbei Smaak

STEADY 5.0

Athletic

552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffsfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ	3220 kJ
	417 kcal	767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

QUEAL

Cookies & Cream Flavour Koekjes en Room Smaak

STEADY 5.0

Athletic

552 g

Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, with natural aroma, sweetener and added vitamins and minerals.

Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met natuurlijk aroma, zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen.

Instructions for use:

Mix 184g Queal Steady (5,5 scoops) with 350ml water.

Gebruiksaanwijzing:

Meng 184g Queal Steady (5,5 schepjes) met 350ml water.

One bag contains 3 servings.

Een zak bevat 3 porties.

Ingredients:

Whole grain **oat** flour (**gluten**), **whey** protein (**milk**), **soy** flour, isomaltulose, maltodextrin, vegetable oil (sunflower- & linseed), vitamin- and mineral mix (potassium dihydrogen phosphate, sodium chloride, choline bitartrate, calcium carbonate, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, potassium iodide, ferric pyrophosphate, vitamin B3, sodium selenite, vitamin A, D-biotin, vitamin B5, sodium molybdate, magnesium oxide, vitamin B12, zinc oxide, vitamin D2, copper sulphate monohydrate, vitamin B6, vitamin K1, vitamin B9, vitamin B2), natural flavouring, glucose syrup, emulsifier: sunflower lecithine, raising agent: sodium bicarbonate, thickener: xanthan gum & modified starch, anti-caking agent: silicon dioxide, antioxidant: rosemary extract, sweetener: sucralose

Ingrediënten:

Volkoren **havermeel** (**gluten**), **wei-eiwit** (**melk**), **sojabloem**, isomaltulose, maltodextrine, plantaardige olie (zonnebloem & lijnzaad), vitamine en mineralenmix (kaliumdiwaterstoffsfaat, natriumchloride, cholinebitartraat, calciumcarbonaat, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, kaliumjodide, ijzerpyrofosfaat, vitamine B3, natriumseleniet, vitamine A, D-biotine, vitamine B5, natriummolybdaat, magnesiumoxide, vitamine B12, zinkoxide, vitamine D2, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6, vitamine K1, vitamine B9, vitamine B2), natuurlijk smaakaroma, glucosestroop, emulgator: zonnebloem lecithine, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, verdikkingsmiddel: xanthaangom & gemodificeerd zetmeel, antiklontermiddel: siliciumdioxide, antioxidant: rozemarijnextract, zoetstof: sucralose

Best before: see backside. Could contain traces of egg. Store in a cool, dry place, out of direct sunlight.

Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Kan sporen bevatten van ei. Bewaar in een koele, donkere en droge omgeving.



Average nutritional value per

Gemiddelde voedingswaarde per

	100g	184g
Energy Energie	1751 kJ	3220 kJ
	417 kcal	767 kcal
Fat Vetten	14,8 g	27,2 g
Of which saturated Waarvan verzadigd	2 g	3,7 g
Carbohydrates Koolhydraten	40,9 g	75,2 g
Of which sugars Waarvan suikers	11,5 g	21,1 g
Protein Eiwitten	27,1 g	49,8 g
Fibre Vezels	6,6 g	12,1 g
Salt Zout	0,8 g	1,5 g

Vitamins & Minerals per

Vitaminen & Mineralen per

	100g	%NRV*	184g	%NRV*
Vitamine A	136 µg	22%	250 µg	33%
Vitamine D	2,72 µg	22%	5 µg	33%
Vitamine E	2,49 mg	23%	4,58 mg	35%
Vitamine K	17,3 µg	30%	31,8 µg	45%
Vitamine C	19,9 mg	22%	36,7 mg	33%
Thiamine	0,31 mg	31%	0,56 mg	47%
Riboflavine	0,40 mg	31%	0,73 mg	46%
Niacine	3,18 mg	24%	5,9 mg	37%
Vitamine B6	0,33 mg	24%	0,61 mg	36%
Folic acid Foliumzuur	62 µg	30%	114 µg	46%
Vitamine B12	0,72 µg	22%	1,33 µg	33%
Biotine	7,25 µg	22%	13,3 µg	33%
Vitamine B5	0,99 mg	24%	1,81 mg	36%
Potassium Kalium	0,89 g	31%	1,64 g	47%
Chloride	0,44 g	23%	0,8 g	35%
Calcium	0,29 g	47%	0,53 g	71%
Phosphorus Fosfor	289 mg	64%	532 mg	97%
Magnesium	103 mg	36%	189 mg	54%
Iron Ijzer	2,56 mg	28%	4,7 mg	43%
Zinc Zink	3,41 mg	26%	6,3 mg	38%
Copper Koper	0,39 mg	30%	0,72 mg	45%
Manganese Mangaan	1,71 mg	70%	3,15 mg	105%
Selenium	13,6 µg	24%	25 µg	36%
Molybdenum Molybdeen	12,9 µg	24%	23,8 µg	37%
Iodine Jodium	27,2 µg	22%	50 µg	33%
Choline	73,6 mg	23%	135 mg	34%

Produced for

Geproduceerd voor

Queal B.V.
Stationsplein 45
3013 AK Rotterdam
The Netherlands

***% of the daily reference intake for vitamins and minerals**

*% van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen

FOR MORE INFORMATION

[QUEAL.COM/RECIPE](https://queal.com/recipe)

