



## **Starten met Jake**

alle informatie om te beginnen



Leuk dat je gaat starten met Jake! We hebben iets voor je bereid. Je hebt een doos met Jake voor je liggen, in deze doos zit alles wat je nodig hebt. Je kunt direct met de producten beginnen als je wilt.

Dit boekje voorziet je van alle informatie die je nodig hebt. Alhoewel het niet ingewikkeld is, valt er genoeg te ontdekken omtrent complete voeding.

Wij vinden complete voeding de meest bijzondere voeding die er vandaag de dag gemaakt wordt. Dat enthousiasme willen we graag met je delen.

Met Jake, ben je altijd  
**prepared for the unprepared.**

*- Team Jake*

# WAT STAAT IN DIT BOEKJE?

1 Complete voeding	5
2 Geschiedenis	6
3 Toekomst	9
4 Voedingsstoffen	10
5 Jake gebruiken	19
6 Onze missie	31



# 1 COMPLETE VOEDING

Een tomaat is niet gezond vanwege zijn rode kleur, ronde vorm of zoete smaak. Het is gezond omdat het voedingsstoffen bevat die ons lichaam nodig heeft.

Jake is gemaakt met de gedachte dat men geen tomaten, aardappelen, of andere specifieke producten nodig heeft.

Wat we nodig hebben zijn de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden. Jake bevat alle 26 essentiële vitamines en mineralen, fytonutriënten, essentiële vetten en hoogwaardige eiwitten die je dagelijks nodig hebt.

Het binnenkrijgen van alle voedingsstoffen door middel van normaal voedsel is een compleet raadsel. Het voedingsprofiel van Jake is gebaseerd op de officiële aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zoals verstrekt door de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid en geformuleerd door ons toegewijde voedingsteam.

## 2 GESCHIEDENIS

Het concept van complete voeding is niks nieuws. Het bestaat al decennia, voornamelijk op plekken waar meer aandacht voor voeding nodig is.

Een sprekend voorbeeld is babyvoeding, wat niets minder is dan complete voeding voor baby's. De eerste complete babyvoeding was er al in de 19e eeuw.

Na de ontdekking van vitamines in de vroege 20e eeuw, werd babyvoeding doorvertaald naar complete voeding zoals hedendaags.

Andere voorbeelden van complete voeding worden gebruikt in de medische wereld, of door astronauten. Pas sinds de laatste paar jaren is complete voeding er voor iedereen.



Nestlé's Melk Voeding voor peuters, 1910



JAKE

**SUPER EASY**  
SUPER VEGAN



## 3 TOEKOMST

*Wij introduceerden begin 2015 onze eerste complete maaltijd: de Jake Shake.*

Sindsdien zijn we bezig met het doorontwikkelen van de formule. Ingrediënten zijn vervangen, smaken zijn veranderd; nieuwe producten zijn toegevoegd en de maaltijden zijn nog gemakkelijker geworden.

Complete voeding is een grote stap vooruit in vergelijking met elk bestaande type voeding. Desalniettemin, is het nog een jonge term. We werken aan nieuwe vormen, smaken en persoonlijke samenstellingen.

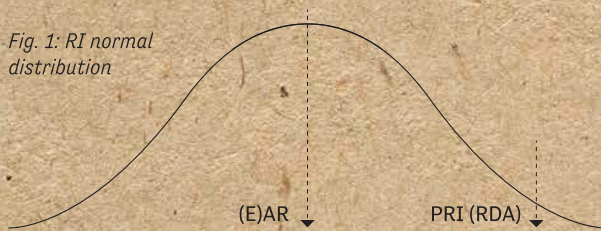
## 4 VOEDING

Complete voeding voorziet ons van elke voedingsstof die we nodig hebben. Om te begrijpen wat dat betekent, hebben we de zes grootste en belangrijkste groepen voor je samengevat op pagina 12 en 13.

Naast water, bestaat elke groep uit verschillende onderdelen. Neem bijvoorbeeld vetten, deze kunnen we onderverdelen in gesatureerd, mono-ongesatureerd en poly-ongesatureerd.

En als we verder inzoomen, vinden we meer dan 30 verschillende gesatureerde vetten. Elk brengt zijn eigen unieke metabolische eigenschappen. We hebben deze vetten in verschillende kwantiteiten nodig. Hetzelfde geldt voor andere voedingsstoffen - waardoor het allemaal wat ingewikkeld wordt.

*Fig. 1: RI normal distribution*



LEES VERDER OP PG. 14 →

# EAVV, ADH, RI?

**Welke voedingsstoffen hebben we nodig? En hoeveel? Deze vragen zijn al jaren de voornaamste onderzoeksvragen in de voedselindustrie.**

Voedings- en gezondheidsonderzoeken worden steeds belangrijker. Tussen 2007 en 2013 werden meer dan 2000 onderzoeken uitgevoerd over vitamine D.

In de EU bestaat de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EAVV), zij hebben de taak al deze studies te analyseren. Daaruit volgen richtlijnen die de Referentie Inname (RI) bepalen.

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) voorziet daarbij een maatstaaf voor voedingsinname voor praktisch iedereen binnen een bevolkingsgroep.

De RI is voornamelijk interessant voor de essentiële voedingsstoffen. 'Essentieel' betekent dat ons lichaam een stof nodig heeft, maar het zelf niet (genoeg) kan aanmaken. Wat betekent dat we deze stoffen alleen uit onze voeding kunnen halen.

### **Eiwitten**

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Zij voorzien de cellen van structuur, van onze botten tot huid en haar. Eiwitten kunnen ook gebruikt worden voor energie, wanneer andere stoffen niet voldoen. Eiwitten bestaan uit amino-zuren. Sommige amino-zuren zijn essentieel.

### **Vetten**

Vetten brengen en bergen energie, en geven steun aan andere vitale functies; zoals vitamine en mineraal inname en bloedstolling. Sommige vetten moet je vermijden, maar maak niet de fout alle vetten te vermijden: essentiële vetzuren als omega-3 en omega-6 zijn vitaal voor onze gezondheid.

### **Koolhydraten**

Koolhydraten zijn onze voornaamste bron van energie. Wanneer ze niet gebruikt worden voor energie, worden de koolhydraten opgeslagen als vet in het lichaam voor later gebruik. Ze zijn niet essentieel: ons lichaam kan energie ook uit eiwitten en vetten halen. Vezels zijn koolhydraten die we niet kunnen verteren. Ze helpen met verteren, bloedsuiker en verzadiging.

## **Vitamines**

Vitamines zijn essentiële organische verbindingen die zorgen dat ons lichaam functioneert. Vitamines hebben duizenden functies. Alhoewel vitamines geen energie leveren, doen ze een hoop andere dingen: ze helpen ons lichaam met transporteren, produceren en het opslaan van energie.

## **Water**

Je kunt weken zonder eten, maar slechts een paar dagen zonder water. Water is cruciaal voor elk systeem in ons lichaam. Ongeveer 60% van ons gewicht is water. We hebben 2 tot 4 liter water per dag nodig, wat we binnen moeten krijgen via onze vaste voedingsmiddelen en drinken.

## **Mineralen**

Mineralen in onze voeding zijn essentiële chemische elementen zoals calcium, ijzer, koper en kalium. Het zijn de elementen waar onze cellen uit bestaan.

Ze zijn dan ook vindbaar in elk onderdeel van het lichaam. En daarom, is elk proces in ons lichaam afhankelijk van de aanwezigheid van mineralen.



## 4 VOEDING

Elk voedsel biedt een andere combinatie aan voedingsstoffen. In een aardbei zit suiker, vezels en iets aan vitaminen, maar vrijwel geen eiwit, vet of mineralen zoals selenium of jodium.

Om alle voedingsstoffen binnen te krijgen zal je verschillende voedingsbronnen moeten combineren die samen zorgen voor een volledig dieet.

Compleet eten is als het oplossen van een puzzel. Je moet weten welke voedingsstoffen je precies nodig hebt, en welke voedingsmiddelen die voedingsstoffen bevatten.

Met genoeg kennis en het veelvuldig variëren van je voeding is het mogelijk. Maar het kost tijd en moeite die we ook wel eens aan andere dingen willen besteden.

LEES VERDER OP PG. 16 →

## 4 VOEDING

Jake is gemaakt met de voedingswaarden als uitgangspunt. Zo konden we een product creëren met de juiste balans van alle voedingsstoffen die we nodig hebben.

Wanneer je de juiste verhouding koolhydraten, eiwitten en vetten eet blijft je bloedsuikerspiegel bijvoorbeeld stabiel. Dat resulteert in een constante stroom van energie, zonder dipjes.

De meeste voordelen komen een stuk geleidelijker. Als je een dag wat minder vitamine A binnenkrijgt merk je daar weinig van. Maar elke essentiële voedingsstof is van levensbelang. Op lange termijn zijn de gevolgen enorm.

En dat is pas de helft van het verhaal. Je fysieke gezondheid heeft ook invloed op hoe je je mentaal voelt. Gezond eten is ontzettend belangrijk, het is verbonden met je gehele lichaam en geest.







## 5 JAKE GEBRUIKEN

### Begin geleidelijk

Je kunt Jake waar en wanneer je wilt eten. Jake is geen dieet of voedingsschema, het is voedsel. Er zijn geen regels om je aan te houden. Gebruik het waar en wanneer het jou uitkomt.

Als je van plan bent meerdere shakes op een dag te consumeren, let dan op het volgende.

Je lichaam is gewend geraakt aan al het goede en slechte van de voeding die je tot nu toe hebt gegeten. Je spijsverteringssysteem, metabolisme, en zelfs je reukvermogen hebben zich aangepast op je dieet en voeding.

Daarom adviseren wij altijd te beginnen met een Jake maaltijd om de dag. Na een paar keer Jake gegeten te hebben, kun je langzaam je gebruik opbouwen.



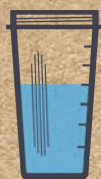
## DE SHAKE

De shakes zijn plantaardige, veganistische, complete maaltijden die je voorzien van elke voedingsstof die je nodig hebt.

Elke zak bevat precies 1 maaltijd. Verwar de maaltijdvervangende shake niet met een snack, je honger zal voor 4 tot 5 uur verzadigd zijn.

Ongeveer 85% van de mensen die Jake shakes eten, gebruiken ze als ontbijt of lunch. Het zakje past in de shaker, waardoor het altijd makkelijk mee te nemen is. Gebruik de shake wanneer het jou uitkomt.

Er zijn geen regels die je moet volgen bij het eten en bereiden van de shake. Gebruik het zoals het jou uitkomt. Dit is hoe je de shake bereidt:



Add ± 400ml water



Add 1 pouch of Jake



Shake for 5 - 20 seconds

Je kunt spelen met het recept. Gebruik minder water om een gladdere shake te krijgen, of voeg een koude espresso toe tijdens je ontbijt.



SHAKE

JAKE

1/3

original

banana flavour

Eating healthy can be hard sometimes.  
That's why we've prepared you something.

Jake is everything you need in one meal.  
And when you get all the right nutrients  
you are ready for whatever life throws at you.

Jake. Prepared for the unprepared.

100%  
complete meal

100%  
recyclable

100%  
vegan

100%  
complete meal

100%  
recyclable

100%  
vegan



## DE BAR

De vitaminbar is de meest voedzame bar tot nu toe. Het is een compleet plantaardig bar met 20 gram eiwitten en 25% van alle vitaminen en mineralen van je ADH. Het is precies wat je van Jake gewend bent, gemakkelijker dan ooit.

We hebben gevraagd wanneer mensen de bar eten, en het lijkt erop dat de Jake Fans de bar vaak om 16:00 uur gebruiken als snack. De bar wordt ook gebruikt als licht ontbijt.

Een van de voordelen van de bar is dat het klaar is voor gebruik. Je hebt geen koelkast nodig en het blijft vers houdbaar voor 6 tot 10 maanden. Neem de bar met je mee, of leg hem op plekken waar je weet dat je een tussendoortje kunt gebruiken.

Sommige Jake Fans gebruiken de bar ook in de sportschool, onderweg, of tijdens (zakelijke) bijeenkomsten.

## **READY TO DRINK**

De ready to drink (RTD) heeft een gladde en zachte textuur, en een fijne vanille smaak. Daarnaast is de drink hetzelfde als je van Jake gewend bent: een vegan, complete maaltijd die jouw lichaam voorziet van elke voedingsstof die je lichaam nodig heeft.

Met de RTD bespaar je jezelf alle bereidingstijd en krijg je de juiste balans binnen tussen eiwitten, essentiële vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Daarom is de RTD super om tussen de maaltijden in te drinken, zodat je je honger even kunt stillen. Je kunt natuurlijk ook de drink gebruiken als vervanger voor je ontbijt!

### **Zo maak je de RTD klaar:**

Gekoeld bewaren en vermijd direct zonlicht. Even schudden voor je gaat drinken. Hoe meer je schudt, hoe beter het drankje gemixt wordt - maar 10 seconden schudden is genoeg. Geniet van je drankje!





DRINK

JAKE

1/5

original

vanilla flavour

Eating healthy can be hard sometimes.  
That's why we've prepared you something.

Jake is everything you need in one meal.  
And when you get all the right nutrients  
you are ready for whatever life throws at you.

Jake. Prepared for the unprepared.

100%

100%

100%



# KETO

Met minder dan 6 gr koolhydraten per maaltijd, gecombineerd met alle essentiële vitamines en mineralen zoals je van Jake gewend bent, maakt dit de perfecte shake om jouw Keto levensstijl te onderhouden.

Keto is een dieet wat voornamelijk uit vetten bestaat, met gematigde eiwitten en weinig koolhydraten. De macronutriënten zijn verdeeld in 55% tot 60% vet, 30% tot 35% eiwitten en 5% tot 10% koolhydraten. Gebaseerd op 2000 kcal per dag betekent dat 20 tot 50 gram koolhydraten per dag.

Door Keto te eten (en alleen Keto), raakt je lichaam uiteindelijk in ketose. Je komt in ketose als je zo weinig koolhydraten eet, dat je lichaam energie gaat omzetten vanuit vetreserves in plaats van koolhydraatreserves. Het moment wanneer je in ketose raakt verschilt per persoon.

\*Let op: een Keto dieet werkt alleen als je al je maaltijden ketogeen aanpakt: hoog in vetten, laag in koolhydraten.

Vul je shaker met 300ml water en voeg de Keto shake toe. Even schudden en je Keto maaltijd is klaar!

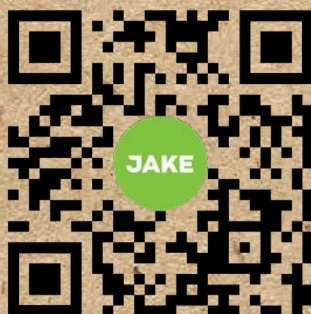
## QR SCAN

Misschien heb je het al gedaan, of heb je gezien dat er QR-codes op onze producten staan.

Via de QR-codes kun je maaltijdtips, smaak-combinaties en instructies vinden met betrekking tot hoe je je maaltijd moet bereiden.

Pak simpelweg je telefoon of tablet en richt je camera op de QR op de achterkant van het product.

Probeer het eens op de QR-code hieronder!



SCAN ME

**VOEDINGSWAARDEN / NUTRITION FACTS**

1 portie (175g) per verpakking / 1 serving (175g) per package

	per 100g (*)	per 175g (*)
Energie/Energy (kJ)	1793	3130
(kcal)	428 (21%)	749 (37%)
Vetten/Fat (g)	15	27
Verzadigd/Saturated	1,7	2,9
Koolhydraten/Carbohydrates (g)	48	84
Suikers/Sugars	12,3	21,6
Vezels/Fibre (g)	7,1	12,4
Eiwitten/Protein (g)	23	41
Zout/Salt (g)	0,5	0,8

**SCAN ME**

for tips & tricks



	per 100g (**)	per 175g (**)
Vitamine/Vitamin A (µg)	115 (14%)	203 (25%)
Vitamine/Vitamin D (µg)	0,7 (13%)	1,3 (25%)
Vitamine/Vitamin E (mg)	1,7 (14%)	3 (25%)
Vitamine/Vitamin K (µg)	10,9 (14%)	19 (25%)
Vitamine/Vitamin C (mg)	11,6 (14%)	20,3 (25%)
Thiamine/Thiamin (mg)	0,2 (14%)	0,3 (25%)
Riboflavine/Riboflavin (mg)	0,2 (14%)	0,4 (25%)
Niacine/Niacin (mg)	2,3 (14%)	4,1 (25%)
Vitamine/Vitamin B6 (mg)	0,2 (14%)	0,4 (25%)
Foliumzuur/Folic acid (µg)	28,9 (14%)	50,7 (25%)
Vitamine/Vitamin B12 (µg)	0,5 (21%)	0,9 (38%)
Biotine/Biotin (µg)	7,2 (14%)	12,7 (25%)
Pantotheenzuur/Pantothenic acid (mg)	0,9 (14%)	1,5 (25%)
Kalium/Potassium (mg)	290 (14%)	507 (25%)
Calcium (mg)	116 (14%)	203 (25%)
Fosfor/Phosphorus (mg)	116 (14%)	203 (25%)
Magnesium (mg)	101 (14%)	176 (25%)
Ijzer/Iron (mg)	54,3 (14%)	95 (25%)
Zink/Zinc (mg)	2 (14%)	3,5 (25%)
Koper/Copper (mg)	1,4 (14%)	2,5 (25%)
Mangaan/Manganese (mg)	0,1 (14%)	0,3 (25%)
Seleni/Selenium (µg)	0,3 (14%)	0,5 (25%)
Chroom/Chromium (µg)	8 (14%)	13,9 (25%)
Molybdeen/Molybdenum	5,8 (14%)	10,1 (25%)
Molybdeen (µg)	7,2 (14%)	12,7 (25%)
Acetonide (µg)	21,7 (14%)	38 (25%)

\* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene  
 REFERENCE INTAKE of an average adult  
 (EU/US/UK/2000 kcal)

\*\* Volgens referentie-inname (NRV) / Nutrient Reference Value (NRV)

De product is niet bedoeld om enige ziekte te diagnosticeren, te behandelen, te voorkomen of te voorkomen. Kinderen, mensen met een medische aandoening of mensen die een medische aandoening hebben, moeten hun arts raadplegen voordat ze het product gebruiken. Het product is niet bedoeld te worden gebruikt als aanvulling op een medisch advies. Kinderen, mensen die medicatie gebruiken of mensen met een medische aandoening of mensen die een medische aandoening hebben, moeten hun arts raadplegen voordat ze het product gebruiken.

**SHAKE MET 400ML WATER / SHAKE WITH 400ML WATER**

Jake is een mix van koolhydraten, eiwitten, vetten, vezels, vitamines, mineralen, suikers en zoetstof / Jake is a carbohydrate protein blend with fats, fibres, vitamins, minerals, sugars and sweetener.

**Ingrediënten:** erythritolwitsuizaat, maltoolstro, havermeel (gluten), dextrose, conplexkoolmeelpoeder (zonnebloemolie, geroncid, geleerd), zetmeel, glucosestrook, viscousulveïne, natuurlijke aroma's, plantaerlijke olie (lijnzaad), havervezel, vitamine B6, calciumchloride, maltoolstro, magnesiumoxide, di calciumfosfaat, natriumascorbaat (vitamine C), pyridoxine (vitamine B6), alpha tocoferolacetate (vitamine E), zinksulfaat, foliumzuur, kaliumjodide, pantothenamide, natriumfolybdate, natriumacetate, retinylpalmitaat, vitamine A1, vitamine K1, calcium-D-pantothenaat, mangaansulfaat, D-biotine, chroom-III-chloride, koper sulfaat, cyanocobalamine (vitamine B12), ergocalciferol (vitamine D2), pyridoxine hydrochloride (vitamine B6), riboflavine (vitamine B2), thiamine (vitamine B1), genofosf, verdikkingsmiddel, xanthaangom, vanille, aroma, zoetstof: sucralose.

Ten minste houdbaar tot de verpakking. Na openen beperkt houdbaar. Bewaar in een koele, droge omgeving, bescherm tegen zonlicht en hitte. Dit product is vervaardigd in Nederland. Bereik ons via [info@jakefood.com](mailto:info@jakefood.com).

**Ingredients:** pea protein isolate, maltodextrin, oat flour (gluten), dextrose, sunflower oil powder (sunflower oil, modified starch, glucose syrup, dextrose, natural flavour), vegetable oil (flaxseed), oat fibre, vitamin B6 mineral mix (tri-potassium citrate, di calcium phosphate, potassium phosphate, sodium magnesium oxide, di potassium phosphate, sodium ascorbate (vitamin C), ferric pyrophosphate, alpha tocopherol (vitamin E), genofos, zinc sulphate, folic acid, potassium iodide, nicotinic acid, acetylate, vitamin K1, calcium-D-pantothenate, calcium sulphate, di biotin, chromium (III chloride, copper sulphate, cyanocobalamin (vitamin B12), ergocalciferol (vitamin D2), pyridoxine (vitamin B6), riboflavin (vitamin B2), thiamine (vitamin B1), modified starch, anti-caking agent (silicium dioxide), thickening agent (xanthan gum), vanilla, flavour sweetener: sucralose.

Best before end: see package. Limited shelf life once opened. Store in a cool, dry place or protected from direct sunlight and heat. This product is manufactured in the Netherlands. Reach us at [info@jakefood.com](mailto:info@jakefood.com).

**175g e**  
 Jake Nutritionals BV  
 Peizerweg 97N, 9727AJ  
 Groningen, the Netherlands  
**JAKEFOOD.COM**



**JAKEFOOD.COM**  
 Компания для производства  
 ЛАТТЕЙ И ШОКОЛАДА  
**717953**





## 6 ONZE MISSIE

Wij geloven dat we het beter kunnen doen. We moeten samen aan een gezondere wereld werken, met gezonde mensen. Dat is waarom onze missie het gemakkelijk maken van duurzaam en gezond eten is. We horen je denken, hoe helpt dat?

Wij zijn overtuigd dat je mensen van een betere, gezondere optie moet voorzien om van de oude en slechtere gewoontes af te komen. Laten onze complete vegan maaltijden hier nou net perfect voor zijn. Deze aspecten kunnen een wereld van verschil betekenen. Want wat we eten is enorm belangrijk voor onze gezondheid. Elke cel in ons lichaam is gemaakt van het voedsel wat we in onze mond stoppen.

Desondanks de beschikbare kennis over voeding, heeft de helft van de Westerse populatie overgewicht. En alhoewel we (te) veel eten, krijgen we te weinig belangrijke voedingsstoffen binnen.

Ondertussen is de vleesindustrie verantwoordelijk voor een derde van de gehele CO<sub>2</sub>-uitstoot, 34% van de aarde haar bebossing is inmiddels woestijn en meer dan 110 diersoorten raken elke dag verloren terwijl de regenwouden ruimte maken voor landbouw.

## REFER A FRIEND

Hou jij van Jake? Introduceer een vriend online en ontvang €10,- per persoon om aan Jake te besteden!

Alles wat je moet doen is even naar onze website gaan of een kijkje nemen op de flyer in je starter box. Je kunt zo veel vrienden als je wilt uitnodigen, en samen van Jake genieten.

Zo werkt het:

1. Log in op je account op [jakefood.com](http://jakefood.com)
2. Ga naar referrals en nodig je vrienden uit
3. Jouw vriend(in) krijgt €10,- korting op zijn/haar eerste bestelling
4. Jij krijgt €10,- aan Jake tegoed in je account, zodra jouw vriend(in) heeft besteld





## ELKE MAALTIJD TELT

We kunnen beter. We moeten werk maken van een gezondere wereld en gezondere bevolking.

Onze oplossing? Complete voeding die 100% afbreekbare verpakkingen heeft, die 100% plantaardig en vegan is. Deze eigenschappen kunnen een wereld van verschil maken.

Met elke 20 Jake maaltijden die je eet, bespaar je ondertussen:



11000 liter



12 kg



14 m<sup>2</sup>

## **WAT VIND JIJ?**

Jouw feedback is erg belangrijk voor ons. Of je onze producten nu geweldig vindt of helemaal niks vindt, laat het ons weten.

Je kunt ons bereiken op social media, ons forum, of stuur onze klantenservice een mail op [info@jakefood.com](mailto:info@jakefood.com).

Jake Nutritionals B.V.  
Peizerweg 97N  
9727 AJ, Groningen  
Nederland

[info@jakefood.com](mailto:info@jakefood.com)  
+31(0)20 26 126 55  
[www.jakefood.com](http://www.jakefood.com)

Kamer van Koophandel: 61730513  
Bank: NL72INGB0006659714

NL 854465352B01  
DE 116/5913/4438  
UK 255162023  
SE 502078-1281

Met Jake ben je altijd  
**prepared for the unprepared**



[www.jakefood.com](http://www.jakefood.com)