

MEGA PROTEIN

Quark-Zitrone Geschmack

Eiweißkonzentrat [77 %] zur Herstellung eines Shakes . Mit Süßungsmitteln.

Zutaten:

Milcheiweiß, Molkeneiweiß, Aroma, Verdickungsmittel: Xanthan, Weizenstärke, Emulgator: Lecithine (Sonnenblume), Süßungsmittel [Acesulfam K, Cyclamat, Saccharin], Quarkpulver.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% NRV* pro 100 g	pro Portion [25 g/250ml Wasser]	% NRV' pro Portion [25 g/250ml Wasser]	pro Portion [25g/250ml] Milch [1,5 % Fett]	% NRV* pro Portion [25g/250ml] Milch [1,5% Fett]
Energie	1599 kJ 377 kcal		400 kJ 94 kcal		893 kJ 212 kcal	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	4,2 g 1,7 g		1,0 g 0,4 g		4,8 g 3,1 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	7,7 g 2,6 g		1,9 g 0,6 g		14 g 13 g	
Eiweiß	77 g		19 g		28 g	
Salz	0,46 g		0,11 g		0,41 g	
Calcium	879 mg	110 %	220 mg	27 %	515 mg	64 %

*NRV = Nährstoffbezugswerte

Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verzehrempfehlung: Pro Portion 25 g Pulver [ca. 3 gehäufte Esslöffel] mit 250 ml Wasser oder fettarmer Milch [1,5 % Fett] mixen. 1-2 Portionen über den Tag verteilt nehmen. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung nach dem Training.

Aminosäuren pro 100g reines Eiweiß**

L-Leucin***	9,9 g	L-Tryptophan***	1,5 g	L-Alanin***	3,8 g
L-Isoleucin***	5,6 g	L-Valin***	6,1 g	L-Serin***	5,5 g
L-Lysin***	8,3 g	L-Histidin***	2,4 g	L-Prolin***	8,0 g
L-Methionin***	2,4 g	L-Arginin***	3,1 g	L-Tyrosin***	4,3 g
L-Phenylalanin***	4,1 g	L-Cystein***	1,2 g	L-Asparagin***	8,5 g
L-Threonin***	5,2 g	Glycin***	1,8 g	L-Glutamin***	19,1 g

** auf Basis der Zubereitung mit Wasser
*** essentielle Aminosäuren

Kühl und trocken lagern
Inhalt: 500 g (=20 Portionen)