

# WHEY PROTEIN

Vanille Geschmack

**Eiweißkonzentrat auf Basis von Molkenprotein zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmitteln.****Zutaten:**

Molkenproteinkonzentrat (82 %), eiweißangereichertes Molkenpulver (16 %), Aroma, Emulgator Lecithine (Sonnenblume), Süßungsmittel (Sucralose, Steviolglycoside aus Stevia), Farbstoff Beta-Carotin.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% NRV* pro 100 g	pro Portion (30 g/200 ml Wasser)	% NRV* pro Portion (30 g/200ml Wasser)
<b>Energie</b>	1628 kJ 385 kcal		488 kJ 115 kcal	
<b>Fett</b> davon gesättigte Fettsäuren	6,2 g 3,5 g		1,8 g 1,1 g	
<b>Kohlenhydrate</b> davon Zucker	14 g 13 g		4,0 g 4,0 g	
<b>Eiweiß</b>	69 g		21 g	
<b>Salz</b>	0,95 g		0,29 g	
<b>Calcium</b>	536 mg	67 %	161 mg	20 %

\*NRV = Nährstoffbezugswerte

**Aminosäuren pro 100g reines Eiweiß**

L-Leucin** (BCAA***)	10,9 g	L-Threonin**	6,5 g	L-Alanin	4,8 g
L-Isoleucin** (BCAA***)	6,0 g	L-Tryptophan***	1,8 g	L-Serin	5,2 g
L-Valin** (BCAA***)	5,6 g	L-Histidin	2,0 g	L-Prolin	5,5 g
L-Lysin**	9,0 g	L-Arginin	2,9 g	L-Tyrosin	3,0 g
L-Methionin**	2,1 g	L-Cystein	2,2 g	L-Asparagin	10,5 g
L-Phenylalanin**	3,3 g	Glycin	1,8 g	L-Glutamin	16,9 g

\*\* essentielle Aminosäuren

\*\*\* BCAA = verzweigtkettige Aminosäuren

**Verzehrempfehlung:** Pro Portion 30 g Pulver (= 3 gestrichene Messlöffel) mit 200 ml Wasser in einen Shaker geben und 20 Sekunden lang schütteln. Täglich 1-2 Portionen trinken. Besonders empfiehlt sich die Anwendung nach dem Training.**Wichtiger Hinweis:** Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Kühl und trocken lagern

Inhalt: 600 g (=20 Portionen)