

WHEY PROTEIN

Blueberry Geschmack

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

Zutaten:

Molkenproteinkonzentrat (84 %), eiweißangereichertes Molkenpulver (13 %), Säuerungsmittel Citronensäure, Farbstoff Anthocyane, Aroma, Heidelbeerfruchtpulver (0,1 %) [Maltodextrin, Heidelbeeren], Emulgator Lecithine (Sonnenblume), Süßungsmittel [Sucralose, Steviolglycoside aus Stevia].

| Durchschnittliche Nährwerte | pro 100 g | % NRV* pro 100 g | pro Portion (30 g/200 ml Wasser) | % NRV* pro Portion (30 g/200ml Wasser) |
|--|---------------------|---------------------|--|---|
| Energie | 1628 kJ 385 kcal | | 488 kJ 115 kcal | |
| Fett davon gesättigte Fettsäuren | 6,2 g 3,5 g | | 1,9 g 1,1 g | |
| Kohlenhydrate davon Zucker | 13 g 12 g | | 3,7 g 3,5 g | |
| Eiweiß | 69 g | | 21 g | |
| Salz | 0,90 g | | 0,27 g | |
| Calcium | 514 mg | 64 % | 154 mg | 19 % |

*NRV = Nährstoffbezugswerte

Aminosäuren pro 100g reines Eiweiß

| | | | | | |
|-------------------------|--------|-----------------|-------|-------------|--------|
| L-Leucin** [BCAA***] | 11,0 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)