

MEGA PROTEIN

Quark-Zitrone Geschmack

Eiweißkonzentrat zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmitteln. Geschmack: Quark-Zitrone.
Zutaten:

 Calcium **caseinat** [46 %], **Molke**neißkonzentrat [46 %], Aroma, Verdickungsmittel Xanthan, **Weizen**stärke, Emulgator Lecithine (Sonnenblume¹), Süßungsmittel (Acesulfam K, Cyclamat, Saccharin), **Quark**pulver [0,1 %].

¹**Allergenhinweis:** Vorübergehender Austausch von „Lecithine (Sonnenblume)“ gegen „Lecithine (**Soja**)“.

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 %

*Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (=Nährstoffbezugswerte)

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

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

Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse und zur Erhaltung von Muskelmasse bei.
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 + L-Asparaginsäure	8,5 g
L-Threonin***	5,2 g	Glycin	1,8 g	L-Glutamin + L-Glutaminsäure	19,1 g

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

Kühl und trocken lagern.

Inhalt: 25 g (=1 Portion)