

MEGA PROTEIN H2O

Quark-Zitrone Geschmack

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

Zutaten: Milcheiweiß [61 %]^{1,2}, Vollmilchpulver [16 %]^{1,2}, Molkeeiweißisolat[14%]², Verdickungsmittel Konjak, Flohsamenschalenpulver, Aroma, Emulgatoren (Lecithine (Sonnenblume), Lecithine (**Soja**)), Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose, Cyclamat, Saccharin), **Quark**pulver [0,1%]. **Glutenfrei.**

¹daraus insgesamt 45,7 % Casein ²daraus insgesamt 19,8 % Molkeeiweiß (Whey Protein)

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% NRV* pro 100 g	pro Portion (30 g/250 ml Wasser)	% NRV* pro Portion (30 g/ 250 ml Wasser)
Energie	1515 kJ 359 kcal		454 kJ 108 kcal	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	5,3 g 3,2 g		1,6 g 1,0 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	9,0 g 8,0 g		2,7 g 2,4 g	
Eiweiß	66 g		20 g	
Salz	0,45 g		0,13 g	
Calcium	1427 mg	178 %	428 mg	54 %

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

Verzehrempfehlung: Pro Portion 30 g Pulver (= 1 Beutel) mit 250 ml Wasser 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.

Aminosäuren pro 100g reines Eiweiß*

L-Leucin**	9,5 g
L-Isoleucin**	5,2 g
L-Lysin**	8,0 g
L-Methionin**	2,7 g
L-Phenylalanin**	4,4 g
L-Threonin**	4,5 g

L-Tryptophan**	1,4 g
L-Valin**	6,0 g
L-Histidin	2,9 g
L-Arginin	3,4 g
L-Cystein	1,0 g
Glycin	1,8 g

L-Alanin	3,4 g
L-Serin	5,0 g
L-Prolin	8,9 g
L-Tyrosin	4,6 g
L-Asparagin + L-Asparaginsäure	7,8 g
L-Glutamin + L-Glutaminsäure	19,7 g

** essentielle Aminosäuren

Kühl und trocken lagern.

Inhalt: 30 g (=1 Portion)