

Zutaten: Molkeeiweiß-Konzentrat, Verdickungsmittel Guarkernmehl und Xanthan, Süßstoffe (Saccharin, Natriumcyclamat, Acesulfam K), Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12

Geschmacksspezifische Angaben pro Sorte:

Erdbeere: Aroma (enthält Gluten), Erdbeerflocken, Fruchtpulver Erdbeere, Säuerungsmittel Citronensäure, Farbstoff Rote Bete Kokosnuss: Kokosflocken, Kokosnusspulver (enthält Natriumkaseinat), Aroma (enthält Gluten) Schokolade: stark entöltes Kakaopulver (enthält Soja-Lecithin), Aroma (enthält Gluten) (268 kcal, 32g Eiweiß, 12,2g Kohlenhydrate, 3,7g Fett) Vanille: Aroma (enthält Gluten), Farbstoff Riboflavin

Verzehrempfehlung:

Je nach Trainingsziel täglich bis zu 3 Portionen.

Dosierung:

30 g auf 300 ml fettarme Milch

**Brennwert pro 100 ml verzehrsfertige Zubereitung:
mit Milch (1,5% Fett): 325 kJ (78 kcal)**

Analyse	pro 100 g	%RDA**	1 Portion***	%RDA**
physiologischer	1603 kJ		1074 kJ	
Brennwert	(383 kcal)		(257 kcal)	
Eiweiß	80 g*		33 g	
- BCAAs****	16 g		7,3 g	
Kohlenhydrate	3,7 g		11 g	
- Laktose	2,5 g		7 g	
Fett	1,7 g		2,8 g	
Vitamine				
Vitamin C	180 mg	300	59 mg	98
Niacin	54 mg	300	16 mg	91
Vitamin E	30 mg	300	9,1 mg	91
Pantothensäure	18 mg	300	6,5 mg	107
Vitamin B6	6,0 mg	300	1,9 mg	97
Vitamin B2	4,8 mg	300	2,0 mg	124

Vitamin B1	4,2 mg	300	1,3 mg	98
Folsäure	600 µg	300	193 µg	97
Biotin	450 µg	300	145 µg	97
Vitamin B12	3,0 µg	300	2,2 µg	216

*Gehalt Eiweiß in der Trockenmasse / **RDA = % der empfohlenen Tagesdosis / ***30 g + 300 ml Milch (1,5% Fett) / ****BCAAs = branched chain amino acids (verzweigt-kettige Aminosäuren) ->L-Isoleucine, L-Leucine, L-Valine -> bezogen auf Eiweiß absolut

Aminosäure 100 g Protein

L-Alanine	4,9 g
L-Arginine**	2,4 g
L-Asparaginsäure	10,8 g
L-Cysteine**	2,3 g
L-Glutaminsäure	17,6 g
L-Glycine	1,6 g
L-Histidine**	1,8 g
L-Isoleucine*	6,0 g
L-Leucine*	10,6 g
L-Lysine*	9,3 g
L-Methionine*	2,0 g
L-Phenylalanine*	3,1 g
L-Proline	5,6 g
L-Serine	5,0 g
L-Threonine*	7,0 g
L-Tryptophan*	1,4 g
L-Tyrosine**	2,8 g

L-Valine* 5,8 g

*essentielle Aminosäure / ** semiessentielle Aminosäure

Alle angegebenen Werte unterliegen den natürlichen Schwankungen der Rohstoffe