

**3 K Eiweiß**  
**Bananen Geschmack**  
**Nährwertinfos**

**Stand: 21.08.07**

**Eiweißreiches Pulver (80%) zur Herstellung eines Eiweiß-Shakes . Mit Süßungsmitteln.  
 Enthält eine Phenylalaninquelle.**

**Zutaten:** Molkeneiweiß, Sojaeiweiß, Weizeneiweiß, Verdickungsmittel Xanthan, Aroma, Weizenstärke, Säuerungsmittel Citronensäure, Süßstoffe: Acesulfam K, Aspartam und Saccharin-Natrium; Bananenpulver (0,1 %), Farbstoff Beta-Carotin. Kann Spuren von Ei und Lupine enthalten.

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	pro Portion (25 g)
Brennwert	1579 kJ (376 kcal)	395 kJ (94 kcal)
Eiweiß	80 g	20 g
Kohlenhydrate	5,7 g	1,4 g
Fett	3,2 g	0,8 g

**Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß**

L-Leucin*	8,9 g	L-Arginin	4,8 g
L-Isoleucin*	4,7 g	L-Cystein	1,8 g
L-Lysin*	5,8 g	Glycin	3,0 g
L-Methionin*	1,7 g	L-Alanin	3,8 g
L-Phenylalanin*	4,3 g	L-Serin	5,1 g
L-Threonin*	3,9 g	L-Prolin	7,7 g
L-Tryptophan*	1,7 g	L-Tyrosin	3,6 g
L-Valin *	4,7 g	L-Asparaginsäure	8,5 g
L-Histidin	2,1 g	L-Glutaminsäure	24,0 g

\* = essentielle Aminosäuren

**Empfehlung:** Pro Portion 25 g Pulver mit 250 ml kaltem Wasser oder gekühlter, fettarmer Milch (1,5 % Fett) im Mixer 20 Sekunden schütteln. 1-3 Portionen über den Tag verteilt nehmen. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung nach dem Training.