

**3 K Eiweiß**  
**Cappuccino Geschmack**  
**Nährwertinfos**

**Stand: 20.08.08**

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

**Zutaten:**

Molkeneiweiß, Sojaeiweiß , Kakaopulver stark enthält (3 %), Verdickungsmittel Xanthan, Aroma, Gerstenmalzmehl, Weizeneiweiß, Kaffeeextrakt (0,3 %), Süßstoffe: Acesulfam K, Aspartam und Saccharin-Natrium, Weizenstärke. Kann Spuren von Ei und Lupine enthalten.

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	pro Portion (25 g)
Brennwert	1503 kJ (356 kcal)	376 kJ (89 kcal)
Eiweiß	80 g	20 g
Kohlenhydrate	4,8 g	1,2 g
Fett	1,7 g	0,43 g

**Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß**

L-Leucin*	9,0 g	L-Arginin	4,9 g
L-Isoleucin*	5,5 g	L-Cystein	1,9 g
L-Lysin	7,9 g	Glycin	2,8 g
L-Methionin*	1,8 g	L-Alanin	4,6 g
L-Phenylalanin*	3,8 g	L-Serin	4,9 g
L-Threonin*	5,3 g	L-Prolin	5,7 g
L-Tryptophan*	1,3 g	L-Tyrosin	3,1 g
L-Valin *	5,4 g	L-Asparaginsäure	11,0 g
L-Histidin	2,0 g	L-Glutaminsäure	19,1 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.