

3 K Eiweiß
Erdbeer-Geschmack
Nährwertinfos

Stand: 21.07.08

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

Zutaten: Molkeneiweißisolat , Sojaeiweiß , Weizeneiweiß, Aroma, Rote Bete Saftpulver, Verdickungsmittel Xanthan, Säuerungsmittel Citronensäure, Süßstoffe: Aspartam, Acesulfam K und Saccharin-Natrium; Weizenstärke, Erdbeerfruchtpulver (Erdbeerpulver, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure) (0,1 %). Kann Spuren von Ei und Lupine enthalten

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	pro Portion (25 g)
Brennwert	1607 kJ (381 kcal)	402 kJ (95 kcal)
Eiweiß	80 g	20 g
Kohlenhydrate	6,5 g	1,6 g
Fett	3,5 g	0,9 g

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

L-Leucin*	10,30 g	L-Arginin	4,9 g
L-Isoleucin*	5,1 g	L-Cystin	1,7 g
L-Lysin*	8,0 g	Glycin	2,7 g
L-Methionin*	1,9 g	L-Alanin	4,4 g
L-Phenylalanin*	3,9 g	L-Serin	5,3 g
L-Threonin*	4,6 g	L-Prolin	5,5 g
L-Tryptophan*	2,2 g	L-Tyrosin	3,7 g
L-Valin *	4,9 g	L-Asparagin+ L-Asparaginsäure	10,7 g
L-Histidin	2,0 g	L-Glutamin + L-Glutaminsäure	18,3 g

* = essentielle Aminosäuren

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