

3 K Eiweiß
Haselnuss Geschmack
Nährwertinfos

Stand: 20.08.08

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

Zutaten:

Molkeneiweiß, Sojaeiweiß, Weizeneiweiß , Weizenstärke, Verdickungsmittel Xanthan, Aroma, Kakaopulver stark entölt, Süßstoffe: Acesulfam K, Aspartam und Saccharin-Natrium. Kann Spuren von Ei und Lupine enthalten.

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	pro Portion (25 g)
Brennwert	1532 kJ (364 kcal)	383 kJ (91 kcal)
Eiweiß	80 g	20 g
Kohlenhydrate	6,1 g	1,5 g
Fett	1,8 g	0,45 g

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

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