

3 K Eiweiß
Schoko Geschmack
Nährwertinfo

Stand: 21.08.07

**Eiweißreiches Pulver zur Herstellung eines Eiweiß-Shakes . Mit Süßungsmitteln.
 Enthält eine Phenylalaninquelle.**

Zutaten:

Molkeneiweiß, Sojaeiweiß , Kakaopulver stark entölt (7%), Weizeneiweiß, Verdickungsmittel Xanthan, Aroma, Weizenstärke, Süßstoffe: Acesulfam K, Aspartam und Saccharin-Natrium, Emulgator Sojalecithin. Kann Spuren von Ei und Lupine enthalten.

| Durchschnittlicher Gehalt | pro 100 g | pro Portion (25 g) |
|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| Brennwert | 1589 kJ (377 kcal) | 397 kJ (94 kcal) |
| Eiweiß | 80 g | 20 g |
| Kohlenhydrate | 4,8 g | 1,2 g |
| Fett | 4,1 g | 1,0 g |

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

| | | | |
|-----------------|--------|----------------------------------|--------|
| L-Leucin* | 10,2 g | L-Arginin | 5,0 g |
| L-Isoleucin* | 5,1 g | L-Cystein | 1,7 g |
| L-Lysin* | 7,9 g | Glycin | 2,8 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 | 10,6 g |
| L-Histidin | 2,0 g | L-Glutamin+ L-Glutaminsäure | 18,3 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.