

3 K Eiweiß
Vanille Geschmack
Nährwertinfo

Stand: 21.08.07

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

Zutaten:

Molkeneiweiß, Sojaeiweiß, Weizeneiweiß, Weizenstärke, Aroma, Verdickungsmittel Xanthan, Süßstoffe: Acesulfam K, Aspartam und Saccharin-Natrium, Farbstoff Beta-Carotin, Emulgator Sojalecithin. Kann Spuren von Ei und Lupine enthalten.

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	pro Portion (25 g)
Brennwert	1582 kJ (377 kcal)	396 kJ (94 kcal)
Eiweiß	80 g	20 g
Kohlenhydrate	6,4 g	1,6 g
Fett	3,1 g	0,8 g

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

L-Leucin*	8,8 g	L-Arginin	4,8 g
L-Isoleucin*	4,7 g	L-Cystein	1,8 g
L-Lysin*	5,7 g	Glycin	3,1 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	7,8 g
L-Tryptophan*	1,7 g	L-Tyrosin	3,6 g
L-Valin *	4,6 g	Asparagin+ L-Asparaginsäure	8,4 g
L-Histidin	2,1 g	L-Glutamin + L-Glutaminsäure	24,2 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.