

## Zutatenliste

Sojaprotein **40%** (nicht aus genetisch modifizierten Sojabohnen hergestellt), Molkeprotein, Molkeprotein (Lactalbumin, Lactoglobulin) Hühnereiklarpulver (**Gesamt 60%**). Calciumcarbonat, Aroma, Emulgator Lecithin, Magnesiumcarbonat, L-Carnitin, Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12.

Aminosäurenverteilung	pro 100 g reines Protein	pro 100 g Pulver
L-Isoleucin*	5,9 g	4,7 g
L-Leucin*	10 g	8 g
L-Lysin*	8,1 g	6,5 g
L-Methionin*	2,3 g	1,8 g
L-Phenylalanin*	5,3 g	4,2 g
L-Threonin*	5,5 g	4,4 g
L-Tryptophan*	1,6 g	1,3 g
L-Valin*	6,7 g	5,4 g
L-Alanin	4,6 g	3,7 g
L-Arginin	5,7 g	4,6 g
L-Asparaginsäure	11 g	8,8 g
L-Cystin	1,7 g	1,4 g
L-Glutaminsäure/Glutamin	19,6 g	15,7 g
L-Glycin	3,6 g	2,9 g
L-Histidin	2,9 g	2,3 g
L-Prolin	7 g	5,6 g
L-Serin	6 g	4,8 g
L-Tyrosin	4,5 g	3,6 g

**PROTEIN+**

durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g Pulver	% RDA*	pro Portion**	%RDA*
Brennwert	1528 kJ 361 kcal		905,5 kJ 213,5 kcal	
Eiweiß	80 g		39 g	
Kohlenhydrate	2,5 g		11 g	
Fett	3,4 g		1,5 g	
Calcium	1760 mg	220 %	960 mg	120 %
Magnesium	125 mg	42 %	75 mg	25 %
Vitamin C	120 mg	200 %	48 mg	80 %
Niacin	30 mg	167 %	12 mg	57 %
Vitamin E	20 mg	200 %	8 mg	80 %
Pantothensäure	12 mg	200 %	5,2 mg	88 %
Vitamin B5	4 mg	200 %	1,6 mg	80 %
Vitamin B2	3,2 mg	200 %	1,5 mg	94 %
Vitamin B1	2,8 mg	200 %	1,1 mg	79 %
Folsäure <sup>3</sup>	300 µg	150 %	120 µg	60 %
Vitamin B12	2 µg	200 %	1,4 µg	140 %

\* %RDA gemäß europäischer Nährwertkennzeichnungsrichtlinie bzw. % Anteil an der Tagesdosis (90/496/EWG)

\*\* 40 g Pulver in 200 ml Milch mit 0,3 % Fett

**Biologische Wertigkeit: 134**

100 ml verzehrfertiges Produkt (40 g in 200 ml Magermilch 0,3 % Fett) enthalten 362 kJ (85 kcal).

Eine Portion enthält 80 mg L-Carnitin.

Bei Zubereitung mit anderen Flüssigkeiten als mit Magermilch (0,3 % Fett) ergeben sich geänderte Nähr- und Brennwerte.

**Zubereitung/Verzehrempfehlung:**

1 Portion = 40 g (= 2 gut gehäufte Eßlöffel) Eiweissmischung in ein trockenes Gefäß geben und unter Zugabe von 200 ml Magermilch, 0,3 % Fett, zügig mit der Gabel oder einem Schneebesen verrühren oder im Mixer zubereiten.

Bei Bedarf 1-2 Portionen täglich verzehren.

Bei hochdosierter Einnahme von Eiweissprodukten empfehlen wir, möglichst 2 - 3 Liter Flüssigkeit zu trinken.

