

Whey Protein Isolate Vanille-Zitronenquark Geschmack

Datenblatt LMIV (Stand: 12.08.21)

Eiweißkonzentrat (82 %) auf Basis von Molkenproteinisolat mit Zink und 9 Vitaminen. Pulver zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmittel. Vanille-Zitronenquark Geschmack.

Zutaten: 97,5 % **Molkenproteinisolat** (aus **Weidemilch** von grasgefütterten irischen Kühen, enthält Emulgator Sonnenblumenlecithine), Aroma, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12, Süßungsmittel Sucralose, Zinkcitrat, Farbstoff Beta-Carotin. **Laktosefrei.**

| Durchschnittliche Nährwerte | pro 100 g | % NRV* pro 100 g | pro Portion (30 g Pulver/250 ml Wasser)** | % NRV* pro Portion (30 g Pulver/250 ml Wasser)** |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|---|---|
| Energie | 1470 kJ 346 kcal | | 441 kJ 104 kcal | |
| Fett | 1,0 g | | < 0,5 g | |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 g | | 0,2 g | |
| Kohlenhydrate | 1,9 g | | 0,6 g | |
| davon Zucker | 0,6 g | | < 0,5 g | |
| Eiweiß | 82 g | | 25 g | |
| Salz | 0,40 g | | 0,12 g | |
| Mineralstoffe | | | | |
| Zink | 22 mg | 220 % | 6,6 mg | 66 % |
| Vitamine | | | | |
| Vitamin E | 24 mg | 200 % | 7,2 mg | 60 % |
| Niacin | 32 mg | 200 % | 9,6 mg | 60 % |
| Pantothensäure | 12 mg | 200 % | 3,6 mg | 60 % |
| Vitamin B6 | 2,8 mg | 200 % | 0,8 mg | 60 % |
| Riboflavin (=Vitamin B2) | 2,8 mg | 200 % | 0,8 mg | 60 % |
| Thiamin (=Vitamin B1) | 2,2 mg | 200 % | 0,7 mg | 60 % |
| Folsäure | 400 µg | 200 % | 120 µg | 60 % |
| Biotin | 100 µg | 200 % | 30 µg | 60 % |
| Vitamin B12 | 5,0 µg | 200 % | 1,5 µg | 60 % |

* Prozent der Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (= Nährstoffbezugswerte)

**Bei anderen Zubereitungen als mit Wasser sind geänderte Energie- und Nährwerte zu berücksichtigen

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

| | | | |
|-----------------|-------|-----------------------------------|--------|
| L-Leucin* | 9,7 g | L-Arginin** | 1,9 g |
| L-Isoleucin* | 7,1 g | L-Cystein** | 2,3 g |
| L-Lysin* | 9,6 g | Glycin | 1,5 g |
| L-Methionin* | 2,1 g | L-Alanin | 5,1 g |
| L-Phenylalanin* | 2,7 g | L-Serin | 4,9 g |
| L-Threonin* | 6,9 g | L-Prolin | 5,9 g |
| L-Tryptophan* | 1,6 g | L-Tyrosin** | 2,6 g |
| L-Valin * | 6,5 g | L-Asparagin + L-Asparaginsäure | 10,4 g |
| L-Histidin** | 1,5 g | L-Glutamin + L-Glutaminsäure | 17,7 g |

*=essentielle Aminosäuren

**= semiessentielle Aminosäuren

Zubereitung: Pro Portion 30 g Pulver (= 3 gehäufte Esslöffel) mit 250 ml Wasser oder anderen Flüssigkeiten wie Mandeldrink mit einem Schneebesen verrühren, alternativ auch in einem Mixbecher schütteln oder in einem elektrischen Mixer zubereiten.

Verzehrempfehlung: 1- bis 2-mal täglich eine Portion trinken.

Wichtiger Hinweis: Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Eiweiß trägt zum Aufbau und der Erhaltung von Muskelmasse und der Erhaltung normaler Knochen bei.

Zink trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei.

Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei.

Die Vitamine B2, B6, B12, Folsäure, Niacin und Pantothersäure tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Kühl und trocken lagern.

Inhalt: 600 g (= 20 Portionen)

Vertriebsadresse:

for you eHealth GmbH
Zur Centralwerkstätte 6
92637 Weiden