

for you eiweiß power cookies & cream Inhaltsstoffe

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g	% NRV* pro 100 g	pro Portion (30 g Pulver/ 200 ml Wasser)**	% NRV* pro Portion (30 g Pulver/ 200 ml Wasser)**
Energie	1500 kJ 354 kcal		450 kJ 106 kcal	
Fett	3,4 g		1,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g		0,5 g	
Kohlenhydrate	6,8 g		2,0 g	
davon Zucker	5,2 g		1,6 g	
Eiweiß	73 g		22 g	
Salz	1,1 g		0,33 g	
Mineralstoffe				
Calcium	594 mg	74 %	178 mg	22 %
Magnesium	278 mg	74 %	83,4 mg	22 %
Zink	11 mg	114 %	3,4 mg	34 %
Vitamine				
Vitamin C	151 mg	189 %	45 mg	57 %
Vitamin E	38 mg	318 %	11 mg	95 %
Niacin	32 mg	197 %	9,5 mg	59 %
Pantothensäure	12 mg	199 %	3,6 mg	60 %
Vitamin B6	5,0 mg	355 %	1,5 mg	106 %
Riboflavin (=Vitamin B2)	2,9 mg	209 %	0,88 mg	63 %
Thiamin (=Vitamin B1)	2,2 mg	203 %	0,67 mg	61 %
Folsäure	478 µg	239 %	143 µg	72 %
Vitamin B12	12 µg	463 %	3,5 µg	139 %

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

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

for you eiweiß power cookies & cream Aminosäuren

Aminosäuren pro 100 g reinem Eiweiß

L-Leucin ¹	10,5 g	L-Arginin ²	5,2 g
L-Isoleucin ¹	5,8 g	L-Cystein ²	1,6 g
L-Lysin ¹	8,5 g	Glycin	2,9 g
L-Methionin ¹	2,3 g	L-Alanin	4,4 g
L-Phenylalanin ¹	5,1 g	L-Serin	5,9 g
L-Threonin ¹	5,2 g	L-Prolin	7,9 g
L-Tryptophan ¹	1,8 g	L-Tyrosin ²	4,5 g
L-Valin ¹	6,1 g	L-Asparagin + L-Asparaginsäure	10,9 g
L-Histidin ²	3,1 g	L-Glutamin + L-Glutaminsäure	21,6 g

¹ essentielle Aminosäuren

² semiessentielle Aminosäuren

