

Pulver zur Zubereitung eines eiweißreichen, vitaminisierten und brennwertreduzierten diätetischen Getränkes mit Süßungsmitteln (enthält eine Phenylalaninquelle).

Diätetisches Lebensmittel zur Anreicherung der Nahrung mit Eiweiß und Vitaminen für Sportler oder im Rahmen eines Diätplans.

- Biologisch hochwertiges Muskelaufbaukonzentrat
- Optimale Löslichkeit und hervorragender Geschmack
- Als gelegentlicher Mahlzeitenersatz im Rahmen eines Diätplans geeignet

Eiweiß, auch Protein genannt, benötigt der Körper in erster Linie als Baustoff, um körpereigene Substanz wie zum Beispiel Muskeln aufzubauen. Eiweiß setzt sich aus den 18 Aminosäuren zusammen, von denen der Körper einige selbst bilden kann (die nicht-essentiellen Aminosäuren), einige andere müssen aber mit der Nahrung zugeführt werden, (die essentiellen Aminosäuren).

Besonders eiweißreich sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte wie Quark, Joghurt, und Käse. Insbesondere Fett, Purine und Cholesterin sind unerwünschte Begleitstoffe dieser tierischen Eiweißquellen. Eine Nahrungsergänzung mit Eiweiß 100 von MEGAMAX stellt daher bei unausgewogener Ernährung oder erhöhtem Bedarf eine sinnvolle Nahrungsergänzung dar, um den erhöhten Eiweißbedarf des Sportlers ohne schädigende Begleitstoffe zu decken.

Molkenprotein weist die höchste biologische Wertigkeit (104) auf und ist deshalb ein besonders hochwertiger Rohstoff. Das durchschnittliche Aminosäureprofil für 100 Gramm Eiweiß ist in der Tabelle unten wiedergegeben.

**Geschmacksrichtungen:** Banane, Cappuccino, Erdbeere, Neutral, Schokolade, Vanille.

**Verzehrempfehlung:**

Zwei gut gehäufte Esslöffel (ca. 30 g) in 300 ml Wasser oder Magermilch einrühren und mit dem MEGAMAX-Mixbecher ca. 30 Sekunden lang kräftig schütteln. Vorzugsweise zwischen den Mahlzeiten oder nach dem Training/Wettkampf (im Rahmen eines Diätplans als Ersatz für andere Lebensmittel) trinken.

**Zutaten (am Beispiel Cappuccino):**

Molkeneiweiß-Konzentrat (54,3 %), Milcheiweiß (42,0 %), Aroma (kann Spuren von Gluten enthalten), Magnesiumcarbonat, Süßstoff (Aspartam\*, Acesulfam K, Saccharin), L-Ascorbinsäure, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cyanocobalamin.

*\*enthält eine Phenylalaninquelle*

**Geschmacksaromen für neutrale Proteine!**

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE	pro 100 g	pro Portion (30 g Pulver in 300 ml Milch (0,3 % Fett))	RDA* (Pulver in Milch)	pro Portion (30 g Pulver in 300 ml Wasser)	RDA* (Pulver in Wasser)
Brennwert	1621 kJ / 387 kcal	933 kJ / 223 kcal		486 kJ / 116 kcal	
Eiweiß	79,7 g	34,4 g		23,9 g	
- davon BCAAs**	17,5 g	7,4 g		5,2 g	
Kohlenhydrate	5,9 g	16,2 g		1,8 g	
- davon Zucker (Lactose)	3,3 g	15,4 g		1,0 g	
Fett	3,8 g	1,5 g		1,1 g	

- davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	1,2 g		0,9 g	
Ballaststoffe	< 0,1 g	< 0,1 g		< 0,1 g	
Natrium	0,13 g	0,2 g		< 0,1 g	
Vitamin C	200 mg	63 mg	79 %	60 mg	75 %
Niacin	40 mg	12,3 mg	77 %	12,0 mg	75 %
Vitamin E	30 mg	9,0 mg	75 %	9,0	75 %
Pantothensäure	15 mg	5,3 mg	88 %	4,5 mg	75 %
Vitamin B6	3,5 mg	1,2 mg	86 %	1,05 mg	75 %
Vitamin B2 <sup>1</sup>	4,35 mg	1,8 mg	130 %	1,3 mg	94 %
Vitamin B1	2,75 mg	0,95 mg	86 %	0,8 mg	75 %
Folsäure	557 µg	182 µg	91 %	167 µg	84 %
Biotin	125 µg	43,5 µg	87 %	37,5 µg	75 %
Vitamin B12 <sup>1</sup>	16,85 µg	5,96 µg	238 %	5,06 µg	202 %
Magnesium	256 mg	119 mg	32 %	76,8 mg	20 %
Calcium	860 mg	633 mg	79 %	258 mg	32 %
Broteinheiten	0,5 BE	1,3 BE		0,15 BE	

\*RDA = % der empfohlenen Tagesdosis (nach Richtlinie 2008/100/EG)

\*\*BCAAs = branched chain amino acids (verzweigt-kettige Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin))

<sup>1</sup> Pro 100 g Pulver sind 250 % RDA an Vitaminen zugesetzt. Der restliche Anteil stammt aus den Rohstoffen (Eiweißen).

**100 g Eiweiß enthalten durchschnittlich:**

Aminosäure	pro 100 g Eiweiß
L-Alanin	3,96 g

L-Arginin <sup>1</sup>	2,69 g
L-Asparaginsäure	8,94 g
L-Cystein <sup>1</sup>	1,33 g
L-Glutaminsäure	19,17 g
L-Glycin	1,56 g
L-Histidin <sup>1</sup>	2,24 g
L-Isoleucin <sup>2</sup>	5,95 g
L-Leucin <sup>2</sup>	9,78 g
L-Lysin <sup>2</sup>	8,57 g
L-Methionin <sup>2</sup>	2,45 g
L-Phenylalanin <sup>2</sup>	3,86 g
L-Prolin	7,56
L-Serin	5,12 g
L-Threonin <sup>2</sup>	5,43 g
L-Tryptophan <sup>2</sup>	1,32 g
L-Tyrosin <sup>1</sup>	3,88 g
L-Valin <sup>2</sup>	6,19 g

<sup>1</sup> semiessentielle Aminosäure

<sup>2</sup> essentielle Aminosäure

**Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung:**

Mit Wasser: 147 kJ (35 kcal); mit Magermilch (0,3 % Fett): 283 kJ (68 kcal)