

## for you eiweiß power Cookies & Cream – Inhaltsstoffe

**Milcheiweiß, Sojaweiweißisolat, Molkeneiweißkonzentrat** (enthält Emulgator Lecithine (Sonnenblume)), fettarmes Kakaopulver (6,4 %), Aroma, L-Carnitin, **Hühnerei-Eiweißpulver**, Magnesiumcarbonat, Vitamin C, Zinkcitrat, Vitamin E, Süßungsmittel Sucralose, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12.

### Nährwerttabelle

Chemical Score berechnet nach WHO/FAO/UNO (2007): 156

Durchschnittliche Nährwert	pro 100 g	% 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	
<b>Mineralstoffe</b>				
Calcium	594 mg	74 %	178 mg	22 %
Magnesium	278 mg	74 %	83,4 mg	22 %
Zink	11 mg	114 %	3,4 mg	34 %
<b>Vitamine</b>				
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 %
Vitamin B2	2,9 mg	209 %	0,88 mg	63 %
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 Nährstoffbezugswerte.

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

Aminosäureverteilung	pro 100 g reines Eiweiß
L-Leucin*	10,5 g
L-Isoleucin*	5,8 g
L-Lysin*	8,5 g
L-Methionin*	2,3 g
L-Phenylalanin*	5,1 g
L-Threonin*	5,2 g
L-Tryptophan*	1,8 g
L-Valin*	6,1 g
L-Histidin**	3,1 g
L-Arginin**	5,2 g
L-Cystein**	1,6 g
Glycin	2,9 g

L-Alanin	4,4 g
L-Serin	5,9 g
L-Prolin	7,9 g
L-Tyrosin**	4,5 g
L-Asparagin / L-Asparaginsäure	10,9 g
L-Glutamin / L-Glutaminsäure	21,6 g

\*=essentielle Aminosäuren

\*\*=semiessentielle Aminosäuren