

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 Pantothenensäure 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