

Eiweißkonzentrat: MEGA Protein 80% Schoko

Nährwertinformationen

Eiweißreiches Pulver (80%) mit Vitaminen zur Herstellung eines Eiweiß-Shakes. Mit Süßungsmitteln. Enthält eine Phenylalaninquelle.

Zutaten: Milcheiweiß, Molkeneiweiß, Kakaopulver stark entölt, Aroma, Verdickungsmittel: Xanthan, Süßstoffe: Acesulfam K, Aspartam, Saccharin-Natrium und Natriumcyclamat; Weizenstärke, Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12. Kann Spuren von Ei, Soja und Lupine enthalten. May contain traces of egg, soy and lupine.

Durchschnittlicher Gehalt	pro 100 g	% RDA* pro 100 g	pro Portion (25 g)	% RDA* pro Portion
Brennwert	1521 kJ (358 kcal)		380 kJ (90 kcal)	
Eiweiß	80 g		20 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	4,3 g 1,0 g		1,1 g 0,2 g	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g 0,7 g		0,5 g 0,2 g	
Ballaststoffe	4,3 g		1,1 g	
Natrium	0,2 g		<0,1g	
Vitamine				
Vitamin C	120 mg	200 %	30 mg	50 %
Niacin	36 mg	200 %	9,0 mg	50 %
Vitamin E	20 mg	200 %	5,0 mg	50 %
Pantothensäure	12 mg	200 %	3,0 mg	50 %
Vitamin B6	4,0 mg	200 %	1,0 mg	50 %
Vitamin B2	3,2 mg	200 %	0,8 mg	50 %
Vitamin B1	2,8 mg	200 %	0,7 mg	50 %
Folsäure	400 µg	200 %	100 µg	50 %
Biotin	0,3 mg	200 %	0,075 mg	50 %
Vitamin B 12	2,0 µg	200 %	0,5 µg	50 %

* Anteil an der empfohlenen Tagesdosis laut Nährwertkennzeichnungsverordnung.

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

L-Leucin*	10,4 g	L-Arginin	3,5 g
L-Isoleucin*	5,1 g	L-Cystein	1,1 g
L-Lysin*	8,2 g	Glycin	1,8 g
L-Methionin*	2,5 g	L-Alanin	3,5 g
L-Phenylalanin*	4,2 g	L-Serin	5,5 g
L-Threonin*	4,4 g	L-Prolin	7,5 g
L-Tryptophan*	2,0 g	L-Tyrosin	4,6 g
L-Valin *	5,9 g	L-Asparagin + L-Asparaginsäure/	8,4 g
L-Histidin	2,5 g	L-Glutamin + L-	18,9 g

	Glutaminsäure	
--	---------------	--

* = essentielle Aminosäuren

Empfehlung: Pro Portion 25 g Pulver mit 250 ml Wasser oder fettarmer Milch (1,5 % Fett) mixen. 1-3 Portionen über den Tag verteilt nehmen. Besonders empfehlenswert ist die Verwendung nach dem Training.