



## Sanct Bernhard Sport Whey-Protein 100 %

Mischfertiges Molkeprotein-Konzentrat  
Geschmacksneutral

### Wissenswertes:

Für die einfache Herstellung eines Protein-Drinks mit ernährungsphysiologisch hochwertigem Molkeprotein. Neutral im Geschmack, frei von Aromen, Farbstoffen oder Süßungsmitteln eignet sich das Pulver ideal zur Proteinanreicherung von Speisen oder Getränken. Molkeprotein wird vom Körper sehr gut aufgenommen und versorgt ihn mit wichtigen Aminosäuren. Eine Portion liefert 24 g Eiweiß, enthält geringe Mengen von Kohlenhydraten und Fett, weshalb das Eiweißkonzentrat ein optimaler Begleiter während kalorienreduzierter Ernährungsphasen ist. Weiterhin werden mit einem BCAA-Gehalt von über 5 g reichlich verzweigtkettige essenzielle Aminosäuren (Valin, Leucin und Isoleucin) bereitgestellt, die beim Muskelaufbau eine entscheidende Rolle spielen. Besonders Sportler können damit einen wichtigen Beitrag zur effizienten Zunahme und Erhaltung ihrer Muskelmasse leisten.

Whey-Protein 100 % wird in modernen Herstellungsstätten durch schonende Ultrafiltration gewonnen. Es besticht mit seiner exzellenten biologischen Wertigkeit von 104, was die hervorragende Qualität unterstreicht und eine besonders leichte Verwertbarkeit durch den Körper gewährleistet.

- fruktosefrei
- glutenfrei
- vegetarisch

**Zutaten:** 100 % Molkeprotein-Konzentrat. Enthält Lactose.

Durchschnittliche Nährwerte:	pro Portion* (= 30 g)	pro 100 g Pulver
Brennwert	491 kJ (116 kcal)	1638 kJ (387 kcal)
Fett	1,7 g	5,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	3,5 g
Kohlenhydrate	1,7 g	5,8 g
davon Zucker	1,7 g	5,8 g
Eiweiß	24 g	80 g
Salz	0,27 g	0,90 g
<b>Aminosäureprofil</b>		
Alanin	1,2 g	3,9 g
Arginin	0,6 g	1,9 g
Asparaginsäure (Asparagin)	2,7 g	9 g
Cystein	0,5 g	1,7 g
Glutaminsäure (Glutamin)	4,1 g	13,7 g
Glycin	0,5 g	1,5 g
Histidin	0,4 g	1,4 g
Isoleucin**	1,6 g	5,4 g
Leucin**	2,5 g	8,3 g
Lysin**	2 g	6,8 g
Methionin**	0,5 g	1,8 g
Phenylalanin**	0,8 g	2,6 g
Prolin	1,4 g	4,7 g
Serin	1 g	3,4 g
Threonin**	1,5 g	5,1 g
Tryptophan**	0,5 g	1,5 g
Tyrosin	0,7 g	2,2 g
Valin**	1,4 g	4,8 g
BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin)	5,5 g	18,5 g

\*Nährwerte für eine Portion aus 30 g Pulver mit 300 ml Wasser

\*\*essenzielle Aminosäuren

# Kräuterhaus Sanct Bernhard

Der Spezialist für Naturheilmittel und Kosmetik.  
Seit **1903** im Dienste der Gesundheit.



## **Verzehrempfehlung:**

Für eine Portion 3 gehäufte Messlöffel (= 30 g) in 300 ml Wasser, Milch oder Milchalternative einrühren. Wir empfehlen die Zubereitung im Komfort-Shaker. Vorzugsweise morgens oder nach dem Fitness-Training.  
Je nach Geschmacksvorlieben in Speisen einrühren wie z.B. Müsli, Joghurt und cremige Suppen oder zur Verwendung als Backzutat.

**Tipp zum Muskelaufbau:** Für eine konstante Aminosäure-Versorgung der Muskulatur während der Schlafenszeit empfiehlt es sich, Whey-Protein 100% vor dem Zubettgehen mit Milch zu konsumieren. Die Aufnahme von Eiweiß wird dadurch sinnvollerweise verlangsamt.

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren. Der Verzehr von Whey-Protein 100 % ersetzt nicht eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Für Säuglinge und Kinder nicht geeignet.

Made in Germany

**Inhalt 1 kg Pulver** ergibt 33 Portionen (à 30 g)

Art.-Nr.: 2569

Eti0724

[www.sanct-bernhard-sport.de](http://www.sanct-bernhard-sport.de)