



Sanct Bernhard Sport

Whey-Protein 100 %

100% natürliches Molkenprotein
Nahrungsergänzungsmittel mit Molkeeiweiß
Der hoch angereicherte Eiweiß-Lieferant!

Wissenswertes:

Für die gezielte Nahrungsergänzung mit ernährungsphysiologisch hochwertigem Molkeeiweiß. Neutral im Geschmack, frei von Aromen, Farbstoffen oder Süßungsmitteln eignet sich das Pulver ideal zur Proteianreicherung von Speisen oder Getränken.

Molkeeiweiß wird vom Körper sehr gut aufgenommen und versorgt ihn mit wichtigen Aminosäuren. Eine Portion liefert 24 g Eiweiß, enthält nur 1,6 g Kohlenhydrate und 1,4 g Fett, weshalb das Eiweißkonzentrat ein optimaler Begleiter während kalorienreduzierter Ernährungsphasen ist. Weiterhin werden mit einem BCAA-Gehalt von 5,4 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.

- 24 g Eiweiß pro Portion
- hoher BCAA-Gehalt (5,4 g pro Portion)
- geschmacksneutral
- glutenfrei, fruktosefrei

Zutaten: 100 % Molkeeiweiß. Enthält Lactose und Milcherzeugnisse.

Durchschnittliche Nährwerte:	pro Portion (= 30 g)	pro Tagesdosis (= 60 g)	*/60 g Pulver	pro 100 g Pulver
Brennwert	490 kJ (116 kcal)	980 kJ (232 kcal)		1634 kJ (386 kcal)
Fett	1,4 g	2,8 g		4,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	1,8 g		3,0 g
Kohlenhydrate	1,6 g	3,2 g		5,3 g
davon Zucker	1,4 g	2,8 g		4,5 g
Ballaststoffe	0 g	0 g		0 g
Eiweiß	24 g	48 g		81 g
davon				
Alanin	1,1 g	2,2 g		3,6 g
Arginin	0,7 g	1,4 g		2,3 g
Asparaginsäure (Asparagin)	2,6 g	5,2 g		8,7 g
Cystein	0,6 g	1,2 g		1,9 g
Glutaminsäure (Glutamin)	4,2 g	8,4 g		14,1 g
Glycin	0,3 g	0,6 g		1,6 g
Histidin	0,6 g	1,2 g		1,9 g
Isoleucin**	1,4 g	2,8 g		4,6 g
Leucin**	2,7 g	5,4 g		9,1 g
Lysin**	2,3 g	4,6 g		7,7 g
Methionin**	0,5 g	1 g		1,5 g

Kräuterhaus Sanct Bernhard

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



Phenylalanin**	1 g	2 g		3,2 g
Prolin	1,2 g	2,4 g		4,1 g
Serin	1 g	2 g		3,4 g
Threonin**	1,4 g	2,8 g		4,5 g
Tryptophan**	0,6 g	1,2 g		1,9 g
Tyrosin	0,8 g	1,6 g		2,8 g
Valin**	1,3 g	2,6 g		4,3 g
BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin)	5,4 g	10,8 g		18 g
Salz	0,03 g	0,06 g		0,08 g
Natrium	0,01 g	0,02 g	***	0,03 g

*% des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV (Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011)

**essentielle Aminosäuren

***noch keine Referenzmenge vorhanden

Verzehrempfehlung:

1–2 x täglich 1 Portion (4 leicht gehäufte Messlöffel = ca. 30 g). Vorzugsweise morgens oder nach dem Fitness-Training. Je nach Geschmacksvorlieben in Speisen einrühren wie z.B. Müsli, Joghurt oder cremige Suppen, um die Proteinbilanz aufzubessern.

Alternativ: 4 leicht gehäufte Messlöffel (ca. 30 g) in 300 ml Wasser, Milch oder Frucht-Shake auflösen. Lässt sich sehr gut mit dem Aktiv³-Komfort-Shaker mischen!

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.

Nicht über 50 °C erhitzen. Erst nach dem Kochen zugeben.

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Made in Germany

Inhalt 1200 g (= 40 Portionen à 30 g)

Art.-Nr.: 2569

Eti0318

www.aktiv3.de