

Mass Gainer

Bsp. Schokolade

Zutaten: Proteinpulver (ultrafiltriertes **Milch-** und **Molkeproteinisolat** 16%, ultrafiltriertes **Casein** 3%, **Molkeprotein-** und **Caseinhydrolysat** 3%), Stärkehydrolyse (Wachsmais, Reis), Maltodextrin, Saccharose, Fructose, Kakaopulver entölt 9%, Dextrose, mittelkettige Fettsäuren aus Kokosöl, Kreatinmonohydrat, betaglukanhaltige **Haferkleie** 2%, Aromen, Mineralsalze (Natriumcitrat, Magnesiumlactat, chromhaltige Nährhefe), Karamellpulver, L-Leucin 0.6%, L-Glutamin 0.6%, Emulgator Sonnenblumenlecithin, Vitamine (Ascorbinsäure, alpha-Tocopherylacetat, Nicotinsäureamid, Calciumpantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Cyanocobalamin, Thiaminmononitrat, Folsäure, Biotin).

TYPISCHE NÄHRWERTE/VALEUR	PER 100 G PULVER/ 1 PORTION (60 G)	
NUTRITIVE/NUTRITION FACTS/VALORI	POUDRE/POWDER/	
Energie/energy/energia kJ (kcal)	1640 (388)	985 (233)
Fett/lipides/fat/grassi	4.3 g	2.6 g
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids/di cui acidi grassi saturi	3.1 g	1.9 g
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates/carboidrati	59 g	35 g
davon/dont/of which/di cui	13 g	7.7 g
- Saccharose/sucrose	5.5 g	3.3 g
Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibres/fibre alimentari	2.5 g	1.5 g
davon Betaglukane/of which beta-glucans	1.5 g	0.9 g
Eiweiss/protéines/protein(e)	27 g	16 g
Salz/sel/salt/sale**	0.63 g	0.38 g

MINERALSTOFFE	%NRV	%NRV*
Calcium	300 38%	180 mg 23%
Magnesium	120 32%	72 mg 19%
Phosphor	280 40%	168 mg 24%
Chrom	40 µg 100%	24 µg 60%
Kreatin	2.5 g	1.5

VITAMINE	%NRV	%NRV
E	4.0 33%	2.4 20%
C	27 34%	16 20%
B1	0.3 27%	0.2 18%
B2	0.5 36%	0.3 21%
Niacin	5.3 33%	3.2 20%
B6	0.5 36%	0.3 21%
Folsäure	67 34%	40 µg 20%
B12	0.8 32%	0.5 20%
Biotin	17 34%	10 µg 20%
Pantothensäure	2.0 33%	1.2 20%

Aminosäuren (per 100 g Pulver)	
essentiell	Histidin 0.6 g
	Isoleucin 1.5 g
	Leucin 3.3 g
	Lysin 2.3 g
	Methionin + Cystin 1.1 g
	Phenylalanin + Tyrosin 2.2 g
	Threonin 1.4 g
	Tryptophan 0.4 g
	Valin 1.6 g
nicht-essentiell	Alanin 1.0 g
	Arginin 0.8 g
	Asparaginsäure 2.4 g
	Glutaminsäure 6.0 g
	- davon Glutamin 0.9 g
	Glycin 0.5 g
	Prolin 2.3 g
	Serin