

Inhaltsstoffe

Vanille

Eiweißkonzentrat (80 %) mit 9 Vitaminen, Zink, Magnesium, Calcium und L-Carnitin (1,7 %) zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmittel. Enthält eine Phenylalaninquelle.

Zutaten:

Milcheiweiß, Sojaeiweißisolat, Molkeneiweißkonzentrat (enthält Emulgator **Sojalecithin**), L-Carnitin (1,7 %), **Hühnerei-Eiweißpulver**, Maltodextrin, Magnesiumcarbonat, Aroma, Süßungsmittel Aspartam, Vitamin C, Zinkcitrat, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12.

Chemical Score berechnet nach WHO/FAO/UNO (2007): 156

| Durchschnittliche Nährwerte Geschmack Vanille | pro 100 g Pulver | %NRV* pro 100 g | pro Portion (30 g Pulver / 200ml Wasser) | pro Portion (30 g Pulver / 200ml Milch 0,3% Fett)** | % NRV* pro Portion g Pulver / 200ml Milch 0,3% Fett) ** |
|---|--------------------|-----------------|--|---|---|
| Energie | 1528 kJ / 361 kcal | | 458 kJ / 108 kcal | 761 kJ / 181 kcal | |
| Fett | 2,4 g | | 0,7 g | 1,3 g | |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 0,8 g | | 0,2 g | 0,3 g | |
| Kohlenhydrate | 3,5 g | | 1,1 g | 11,0 g | |
| - davon Zucker | 1,9 g | | 0,6 g | 10,6 g | |
| Eiweiß | 80 g | | 24 g | 31,0 g | |
| Salz | 1,2 g | | 0,36 g | 0,62 g | |
| Mineralstoffe | | | | | |
| Calcium | 604 mg | 76 % | 181 mg | 421 mg | 53 % |
| Magnesium | 250 mg | 67 % | 75 mg | 99 mg | 27 % |
| Zink | 32 mg | 320 % | 9,6 mg | 10,4 mg | 104 % |
| Vitamine | | | | | |
| Vitamin C | 150 mg | 188 % | 45 mg | 47 mg | 59 % |
| Vitamin E | 38,1 mg | 318 % | 11,4 mg | 11,5 mg | 95 % |
| Niacin | 31,5 mg | 197 % | 9,5 mg | 9,6 mg | 60 % |
| Pantothensäure | 11,9 mg | 198 % | 3,6 mg | 4,2 mg | 70 % |
| Vitamin B6 | 5,0 mg | 354 % | 1,5 mg | 1,6 mg | 113 % |
| Vitamin B2 | 2,8 mg | 201 % | 0,8 mg | 1,2 mg | 86 % |

| | | | | | |
|--------------------------------|---------|-------|--------|--------|------|
| Vitamin B1 | 2,2 mg | 197 % | 0,7 mg | 0,7 mg | 66 % |
| Folsäure | 454 µg | 227 % | 136 µg | 146 µg | 73 % |
| Vitamin B12 | 4,9 µg | 197 % | 1,5 µg | 2,3 µg | 91 % |
| Besondere Inhaltsstoffe | | | | | |
| L-Carnitin | 1667 mg | | 500 mg | 500 mg | |

* Prozent der Nährstoffbezugswerte.

** Bei anderen Zubereitungen als mit Magermilch (0,3 % Fett) sind geänderte Energie- und Nährwerte zu berücksichtigen.

| Aminosäureverteilung | pro 100 g reines Eiweiß |
|--------------------------------|-------------------------|
| L-Leucin* | 10,5 g |
| L-Isoleucin* | 5,5 g |
| L-Lysin* | 8,4 g |
| L-Methionin* | 2,3 g |
| L-Phenylalanin* | 5,1 g |
| L-Threonin* | 4,8 g |
| L-Tryptophan* | 1,8 g |
| L-Valin* | 6,1 g |
| L-Histidin** | 3,0 g |
| L-Arginin** | 5,4 g |
| L-Cystein** | 1,7 g |
| Glycin | 3,0 g |
| L-Alanin | 4,1 g |
| L-Serin | 5,9 g |
| L-Prolin | 8,6 g |
| L-Tyrosin** | 4,5 g |
| L-Asparagin / L-Asparaginsäure | 10,5 g |
| L-Glutamin / L-Glutaminsäure | 22,1 g |

*=essentielle Aminosäuren

**=semiessentielle Aminosäuren