

ENERGY

RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCIN + GLUTAMIN



QUICK INFO

- LAKTOSEFREI
- GLUTENFREI
- SÄUREFREI
- OHNE SÜSSSTOFFE
- OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL



PRODUKTEBESCHREIB

Recovery Shake ist eine Kombination von mehrkettigen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen sowie Vitaminen und Mineralstoffen zur normalen Wiederherstellung (Erholung) nach sportlicher Belastung. Die kurz-, mittel- und langkettigen Kohlenhydrate mit unterschiedlichem glykämischen Index liefern Energie für das Training und dienen dem Wieder-Auffüllen der Glykogenspeicher. Der hohe Proteingehalt unterstützt Muskelaufbau- und Erhalt.

Mikrogranuliertes naturbelassenes Molkenprotein aus Cross Flow Microfiltration

- Mit Leucin und Glutamin
- Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
 - o U.a. mit Vitamin B6; trägt zu einem normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel und Folsäure zu einer normalen Aminosäuresynthese bei.
 - o Vitamin D, Calcium und Kalium tragen zu normalen Muskelfunktion, Eisen zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.
 - o Vitamin C, Zink, Selen und Kupfer unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

VORTEILE

- **Kombiniert Kohlenhydrat- und Proteinquellen**
- **Breites Wirkungsspektrum: Energie, Aufbau, Erhalt**
- **Angereichert mit L-Leucin (total 6 g BCAA) und L-Glutamin (3 g pro 100 g)**
- **Angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen**

ANWENDUNG

Zur optimalen Erholung innert 1 h vor und/oder nach der Belastung einnehmen. 1-2 Shakes täglich.

ENERGY

RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCIN +GLUTAMIN

SEITE 2

ZUTATEN

Saccharose, Fructose, **Milcheiweiss** 17% (Mikrogranuliertes **Molke**proteinkonzentrat, **Molke**protein-Isolat, **Casein**), **Magermilch**pulver, **Molke**pulver, Maltodextrin, Dextrose, L-Leucin 3%, L-Glutamin 3%, Aromen, Verdickungshilfsmitt (Guarkernmehl, Xanthan, Natriumalginat), 9 Mineralsalze, Vanille-Extrakt 1%, 12 Vitamine, **Sojalecithin**, Vanille-Schoten.

AROMA/GEBINDE/NÄHRWERTE

Apple-Vanilla Dose 1000 g

NÄHRWERTE

Nährwerte (Bsp. Vanille)	per 100 g Pulver	1 Shake = 40 g Pulver + 300 ml Magermilch 0.1% Fett	
Energie kJ (kcal)	1600 (377)	1065 (251)	
Fett	1.0 g	0.7 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g	0.2 g	
Kohlenhydrate	70 g	43 g	
- davon Zucker	62 g	40 g	
Ballaststoffe	2.5 g	1.0 g	
Protein	22 g	18 g	
Salz	0.9 g	0.73 g	
Vitamine	%ETD*	%ETD*	%ETD*
A	340 µg	67%	215 µg 27%
D	3.5 µg	70%	1.4 µg 28%
E	7.0 mg	58%	2.8 mg 23%
C	30 mg	38%	12 mg 15%
B1	0.8 mg	70%	0.3 mg 28%
B2	1.1 mg	80%	0.4 mg 32%
Niacin(e)	12 mg	75%	4.8 mg 30%
B6	1.1 mg	75%	0.4 mg 30%
Folsäure	140 µg	70%	56 µg 28%
B12	1.0 µg	39%	0.5 µg 20%
Biotin	12 µg	24%	7.5 µg 15%
Pantothensäure	2.1 mg	35%	1.0 mg 17%
Mineralstoffe	%ETD*	%ETD*	%ETD*
Calcium	260 mg	33%	460 mg 58%
Phosphor	220 mg	31%	385 mg 55%
Eisen	6.5 mg	46%	2.6 mg 19%
Magnesium	130 mg	35%	84 mg 22%
Zink	5.0 mg	50%	2.0 mg 20%
Iod	20 µg	13%	8.0 µg 5%
Selen	20 µg	36%	8.0 µg 15%
Kupfer	0.6 mg	60%	0.24 mg 24%
Chrom	75 µg	188%	30 µg 75%
Kalium	300 mg	15%	570 mg 29%

BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin): 6000 mg/100 g