

eiweiß power
Geschmack: Cookies & Cream

Datenblatt LMIV
(Stand: 21.11.23)

Eiweißkonzentrat (73 %) mit 9 Vitaminen, Zink, Magnesium, Calcium und L-Carnitin (1,7 %) zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmittel. Geschmack: Cookies & Cream.

Zutaten: Milcheiweiß, Sojaweiweißisolat, Molkeneiweißkonzentrat (enthält Emulgator Lecithine (Sonnenblume)), fettarmes Kakaopulver (6,4 %), Aroma, L-Carnitin, **Hühnerei-**Eiweißpulver, Magnesiumcarbonat, Vitamin C, Zinkcitrat, Vitamin E, Süßungsmittel Sucralose, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% NRV* pro 100 g	pro Portion (30 g Pulver/ 200 ml Wasser)**	% NRV* pro Portion (30 g Pulver/ 200 ml Wasser)**
Energie	1500 kJ 354 kcal		450 kJ 106 kcal	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g 1,7 g		1,0 g 0,5 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	6,8 g 5,2 g		2,0 g 1,6 g	
Eiweiß	73 g		22 g	
Salz	1,1 g		0,33 g	
Mineralstoffe				
Calcium	594 mg	74 %	178 mg	22 %
Magnesium	278 mg	74 %	83,4 mg	22 %
Zink	11 mg	114 %	3,4 mg	34 %
Vitamine				
Vitamin C	151 mg	189 %	45 mg	57 %
Vitamin E	38 mg	318 %	11 mg	95 %
Niacin	32 mg	197 %	9,5 mg	59 %
Pantothensäure	12 mg	199 %	3,6 mg	60 %
Vitamin B6	5,0 mg	355 %	1,5 mg	106 %
Riboflavin (=Vitamin B2)	2,9 mg	209 %	0,88 mg	63 %
Thiamin (=Vitamin B1)	2,2 mg	203 %	0,67 mg	61 %
Folsäure	478 µg	239 %	143 µg	72 %
Vitamin B12	12 µg	463 %	3,5 µg	139 %

* Prozent der Referenzmengen für die tägliche Zufuhr nach LMIV (= Nährstoffbezugswerte)
 ** Bei anderen Zubereitungen als mit Wasser sind geänderte Energie- und Nährwerte zu berücksichtigen

Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

L-Leucin*	10,5 g	L-Arginin**	5,2 g
L-Isoleucin*	5,8 g	L-Cystein**	1,6 g
L-Lysin*	8,5 g	Glycin	2,9 g
L-Methionin*	2,3 g	L-Alanin	4,4 g
L-Phenylalanin*	5,1 g	L-Serin	5,9 g
L-Threonin*	5,2 g	L-Prolin	7,9 g
L-Tryptophan*	1,8 g	L-Tyrosin**	4,5 g
L-Valin *	6,1 g	L-Asparagin + L-Asparaginsäure	10,9 g
L-Histidin**	3,1 g	L-Glutamin + L-Glutaminsäure	21,6 g

*=essentielle Aminosäuren

**= semiessentielle Aminosäuren

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

Zubereitung: Pro Portion 200 ml kaltes Wasser, alternativ auch Milch, in einen Mixbecher füllen, 30 g Pulver (= 2 gehäufte Esslöffel) dazugeben und 20 Sekunden lang gut schütteln. Die Zubereitung kann auch mit einem elektrischen Mixer erfolgen.

Verzehrempfehlung: 1-2 mal täglich eine Portion trinken.

Wichtiger Hinweis: Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Kühl und trocken lagern. Nach Öffnung rasch aufbrauchen.

Inhalt: 750 g (= 25 Portionen)

for you eHealth GmbH
 Zur Centralwerkstätte 6
 92637 Weiden
 Deutschland