

**eiweiß power
Geschmack Vanille**

**Deklarationsvorschlag
(Stand: 23.01.24)**

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

Zutaten: Milcheiweiß, Sojaeiweißisolat, Molkeneiweißkonzentrat (enthält Emulgator Lecithine (Sonnenblume)), L-Carnitin (1,7 %), Hühnerei-Eiweißpulver, Magnesiumcarbonat, Aroma, Süßungsmittel Aspartam, Vitamin C, Zinkcitrat, Vitamin E, 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	1525 kJ 360 kcal		458 kJ 108 kcal	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g 1,4 g		0,9 g 0,4 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	3,0 g 2,4 g		0,9 g 0,7 g	
Eiweiß	80 g		24 g	
Salz	1,2 g		0,37 g	
Mineralstoffe				
Calcium	638 mg	80 %	191 mg	24 %
Magnesium	256 mg	68 %	76,5 mg	20 %
Zink	11 mg	110 %	3,3 mg	33 %
Vitamine				
Vitamin C	150 mg	188 %	45 mg	56 %
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	354 %	1,5 mg	106 %
Riboflavin (=Vitamin B2)	3,0 mg	211 %	0,89 mg	63 %
Thiamin (=Vitamin B1)	2,2 mg	203 %	0,70 mg	61 %
Folsäure	491 µg	246 %	147 µg	74 %
Vitamin B12	13 µg	502 %	3,8 µg	151 %

* 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**	5,3 g
L-Isoleucin*	5,8 g	L-Cystein**	1,6 g
L-Lysin*	8,5 g	Glycin	3,0 g
L-Methionin*	2,3 g	L-Alanin	4,4 g
L-Phenylalanin*	5,1 g	L-Serin	5,9 g
L-Threonin*	5,4 g	L-Prolin	7,7 g
L-Tryptophan*	1,6 g	L-Tyrosin**	4,5 g
L-Valin *	6,1 g	L-Asparagin + L-Asparaginsäure	11,0 g
L-Histidin**	3,0 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 dem Öffnen innerhalb von 4 Monaten aufbrauchen.

Inhalt: 750 g (= 25 Portionen)

for you e-Health GmbH
Zur Centralwerkstätte 6
92637 Weiden
Deutschland