

**For You eiweiß power**  
**Geschmack: Milchkaffee**

**Datenblatt LMIV**  
**( Stand: 04.07.17)**

**Eiweißkonzentrat ( 72 %) mit Kaffeeextrakt , Zink, Magnesium, Calcium und L-Carnitin (1,7 %) zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmitteln. Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen. ( 43 mg Koffein/100 ml).**

Zutaten: Milcheiweiß, Sojaeiweißisolat, Molkeneiweißkonzentrat (enthält Emulgator Sonnenblumenlecithine), Kaffeeextraktpulver ( 8 %), Gerstenextrakt, L-Carnitin ( 1,7 %), Aroma, Hühnerei-Eiweißpulver, Magnesiumcarbonat, Vitamin C, Süßungsmittel: Sucralose und Steviolglycoside, Zinkcitrat ,Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Vitamin B12, Farbstoff Beta-Carotin.

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% NRV* pro 100 g	pro Portion ( 30 g Pulver/ 200 ml Milch 0,3 % Fett)**	% NRV* pro Portion ( 30 g Pulver/ 200 ml Milch 0,3 % Fett)**
Energie	1515 kJ 358 kcal		756 kJ 180 kcal	
Fett davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g 0,7 g		1,2 g 0,3 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	12 g 2,3 g		13 g 11 g	
Eiweiß	72 g		29 g	
Salz	1,1 g		0,58 g	
<b>Mineralstoffe</b>				
Calcium	542 mg	68 %	402 mg	50 %
Magnesium	277 mg	74 %	107 mg	29 %
Zink	22 mg	220 %	7,4 mg	74 %
<b>Vitamine</b>				
Vitamin C	150 mg	188 %	47 mg	59 %
Vitamin E	43 mg	361 %	13 mg	108 %
Niacin	33 mg	208 %	10 mg	64 %
Pantothensäure	12 mg	198 %	4,2 mg	70 %
Vitamin B6	5,0 mg	354 %	1,6 mg	113 %
Riboflavin (=Vitamin B2)	2,8 mg	201 %	1,2 mg	86 %
Thiamin (=Vitamin B1 )	2,2 mg	197 %	0,7 mg	66 %
Folsäure	447 µg	223 %	144 µg	72 %
Vitamin B12	4,9 µg	197 %	2,3 µg	91 %

\* Prozent der Referenzmengen für die tägliche Zufuhr nach LMIV (= Nährstoffbezugswerte)  
\*\* Bei anderen Zubereitungen als mit Magermilch (0,3 % Fett) 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*	5,4 g	L-Cystein**	1,6 g
L-Lysin*	8,4 g	Glycin	3,0 g
L-Methionin*	2,3 g	L-Alanin	4,2 g
L-Phenylalanin*	5,0 g	L-Serin	5,9 g
L-Threonin*	4,8 g	L-Prolin	8,7 g
L-Tryptophan*	1,8 g	L-Tyrosin**	4,5 g
L-Valin *	6,1 g	L-Asparagin + L-Asparaginsäure	10,5 g
L-Histidin**	3,1 g	L-Glutamin + L-Glutaminsäure	22,2 g

\*=essentielle Aminosäuren

\*\*= semiessentielle Aminosäuren

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

**Zubereitung:** Pro Portion 30 g Pulver (= 2 gehäufte Esslöffel) mit 200 ml Magermilch ( 0,3 % Fett) oder Wasser mit einem Schneebesen verrühren, alternativ auch in einem Mixbecher schütteln oder in einem elektrischen Mixer zubereiten.

**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.  
Der Koffeingehalt einer Portion entspricht in etwa dem durchschnittlichen Koffeingehalt von einer 150 ml Tasse Filterkaffee.

Kühl und trocken lagern. Nach Öffnung rasch aufbrauchen.  
Ungeöffnet mindestens haltbar bis Ende:/L: siehe Dosenboden

**Inhalt: 750 g ( = 25 Portionen)**

**Vertrieb: for you eHealth GmbH, Zur Kesselschmiede 3, 92637 Weiden**