

3K Protein Shake

Schoko-Kaffee-Geschmack

Der LAYENBERGER 3K Protein Shake ist ideal geeignet für eine bewusste und eiweißreiche Ernährung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt einem Erwachsenen im Alter von 19-65 Jahren eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8g je kg Körpergewicht. Ab einem Alter von 65 Jahren liegt zudem ein erhöhter Bedarf von 1,0g je kg Körpergewicht vor. Durch regelmäßige sportliche Betätigung kann sich der tägliche Eiweißbedarf - je nach Ausmaß der körperlichen Aktivität - sogar auf 1,2-2,0g je kg Körpergewicht erhöhen.

Die LAYENBERGER 3K Protein Shakes helfen dabei, den Körper mit ausreichend Eiweiß zu versorgen. Sie überzeugen durch ihren einzigartigen Geschmack sowie ein vollständiges Aminosäureprofil mit hoher biologischer Wertigkeit. Die Proteine aus den drei Komponenten Molke, Milch und Soja tragen zur Erhaltung und Zunahme der Muskelmasse bei. Zusätzlich sorgt Calcium für eine normale Muskelfunktion. LAYENBERGER 3K Protein Shakes sind die optimale Ergänzung zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise.

Zubereitung:

Für eine Portion 30g Pulver mit 250ml kaltem Wasser oder 300ml kalter fettarmer Milch (1,5% Fett) in einem Handshaker oder Mixer zubereiten.

Zur exakten Dosierung Abwiegen empfohlen.

Verzehrempfehlung:

1-2 Portionen am Tag. (CH: Gemäß den Schweizer Vorgaben für Sportler-Lebensmittel sollte eine Tagesdosis von 750mg Calcium nicht überschritten werden)

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Dosenboden.

Füllhöhe technisch bedingt. Gewicht kontrolliert. Bitte kühl und trocken lagern.

Nach dem Öffnen rasch aufbrauchen.

Exklusiv produziert für:

Layenberger Nutrition Group GmbH
Am Hühnerbusch 23 | 67688 Rodenbach
Germany | www.layenberger.com

 /layenbergercom

 /layenbergercom

DE
NW 30428
EG

LAYENBERGER®
NEWTRITIONSTYLE

3K PROTEIN SHAKE



Serviervorschlag



 = 12 Portionen à 30g

PZN-18163837



SCHOKO-KAFFEE GESCHMACK

Carnipure™ 

Chemical Score
CS=141
berechnet nach
FAO/WHO 2007

Pulver zur Herstellung eines eiweißreichen Getränkes. Mit Vitaminen, Calcium und mit Süßungsmitteln. Schoko-Kaffee-Geschmack.

Nährwertangaben	Einheit	pro 100g Pulver	% RM*	pro Portion 30g in 250ml Wasser	% RM*	pro Portion 30g in 300ml fett-armer Milch	% RM*
Energie	kJ/kcal	1521/359	18	456/107	5	956/227	11
Fett	g	3,2	5	1,0	1	4,9	7
- davon gesättigte Fettsäuren	g	1,5	8	0,5	2	2,7	14
Kohlenhydrate	g	4,5	2	1,3	<1	13	5
- davon Zucker	g	1,9	2	0,6	1	13	14
Ballaststoffe	g	4,0	***	1,2	***	1,2	***
Eiweiß	g	75	150	23	46	31	62
Salz	g	1,8	30	0,54	9	0,83	14
Vitamine und Mineralstoffe			% NRV**		% NRV**		% NRV**
Vitamin E	mg	13	108	3,7	31	3,8	32
Vitamin C	mg	84	105	25	31	29	36
Thiamin (Vitamin B1)	mg	1,1	100	0,35	32	0,44	40
Riboflavin (Vitamin B2)	mg	1,5	107	0,45	32	0,9	64
Niacin	mg	17	106	5,0	31	5,2	33
Vitamin B6	mg	2,4	171	0,72	51	0,83	59
Folsäure	µg	210	105	63,0	32	74,2	37
Biotin	µg	52	104	16	32	24	48
Pantothensäure	mg	6,3	105	1,9	32	2,7	45
Calcium	mg	744	93	223	28	518	65
L-Carnitin	mg	870	***	260	***	260	***
Koffein	mg	130	***	39	***	39	***

Aminosäuren pro 100g Eiweiß:

Leucin	8,61g
Lysin	7,11g
Threonin	4,24g
Valin	5,49g
Isoleucin	4,99g
Phenylalanin	4,99g
Methionin	1,87g
Tryptophan	1,15g
Histidin	2,62g
Prolin	6,74g
Tyrosin	3,87g
Arginin	5,74g
Glycin	3,00g
Cystein/Cystin	1,37g
Glutaminsäure	19,72g
Asparaginsäure	9,36g
Serin	5,24g
Alanin	3,87g
Gesamt BCAAs	19,09g

*RM=Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal)

**NRV=%Nährstoffbezugswerte (nach VO (EU) Nr. 1169/2011)

***Keine Referenzmengen (RM) vorhanden

Durchschnittlicher Brennwert pro 100ml verzehrfertige Zubereitung: mit Wasser: 182kJ (43kcal), mit Milch: 319kJ (76kcal)

BCAAs = branched chain amino acids (verzweigtkettige Aminosäuren (Isoleucin, Leucin, Valin))

Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen (16mg/100ml Zubereitung).

Zutaten: Sojaweiweißisolat 50%, Milcheiweißisolat 26%, Molkeneiweißkonzentrat (Milch) 11%, stark entölt Kakaopulver 5%, Instantkaffee 4%, L-Carnitin-L-Tartrat¹, Verdickungsmittel: Xanthan, Carrageen; Aroma, Schokoladenstreusel² 0,5% (Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Kakaopulver, Emulgator Lecithine, Überzugsmittel Gummi Arabicum), Rote Beete-Saftpulver³, Süßungsmittel: Acesulfam K, Sucralose; Vitamin C, L-Ascorbinsäure, Emulgator Lecithine, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Biotin.

¹Carnipure® | ²Kakao: 56% mindestens | ³färbendes Lebensmittel

Kann Spuren von Krebstieren, Eiern, Fisch, Schalenfrüchten, Lupinen und den jeweiligen Erzeugnissen daraus enthalten.