

## Nährwertangaben:

Nährwertangaben	für 100 g Pulver	Angaben in g	pro 100 g Protein
<b>Brennwert</b>	<b>1557 kJ / 372 kcal</b>	Alanin	7,95 g
		Arginin	9,83 g
Eiweiß	96,1 g	Asparaginsäure	5,64 g
Kohlenhydrate	0,0 g	Glutaminsäure	13,55 g
Fett	0,0 g	Glycin	20,05 g
• davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	Histidin	1,31 g
Cholesterin	0,0 g	Isoleucin	4,68 g
		Leucin	5,99 g
		Lysin	3,61 g
		Methionin	0,56 g
		Prolin	12,81 g
		Serin	2,89 g
		Threonin	1,77 g
		Tyrosin	0,99 g
		Valin	6,30 g

• Für Diabetiker geeignet

empfohlen von:

**SALUTO**

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR  
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND

• Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung: mit Wasser – 145 kJ (34,5 kcal)

• **Diätetisches Lebensmittel für intensive Muskelanstrengung, vor allem für Sportler**

## Einnahmeempfehlung:

### Einnahmeempfehlung:

#### Für Freizeitsportler

##### 20 Minuten vor und nach dem Training

1 – 2 Esslöffel • je nach Trainingsintensität

##### An trainingsfreien Tagen

2 × 1 Esslöffel • morgens und abends

#### Für Leistungssportler

##### An trainingsfreien Tagen

2 – 3 × 1 Esslöffel • morgens, (mittags), abends

##### An normalen Trainingstagen

1 Esslöffel • morgens

1 – 2 Esslöffel • mittags

2 – 3 Esslöffel • direkt nach dem Training

##### An sehr harten Trainingstagen

2 Esslöffel • morgens

2 – 3 Esslöffel • mittags

3 – 4 Esslöffel • direkt nach dem Training

• AMSPORT® Aminosäuren kann sowohl nüchtern als auch zu bzw. nach dem Essen eingenommen werden.

- Ein leicht gehäufter Esslöffel entspricht ca. 9,5 g
- Aufgelöst in einer Flüssigkeit (z.B. Wasser) einnehmen
- Keine kohlenstoffhaltigen Getränke verwenden!

Eine Überdosierung ist nicht bekannt, dennoch sollten 15 Esslöffel am Tag nicht überschritten werden.

Sportler benötigen hohe Aminosäurespiegel im Blut zur schnellen Regeneration und zum Muskelwachstum. Sowohl Energiespeicher als auch Muskelgewebe und Gelenkstrukturen brauchen Aminosäuren, um sich von Belastungen zu erholen und anzupassen.