

- Muskelaufbau Performance
- Fitness Lifestyle
- Figur Aesthetic



HIGH PROTEIN CRANBERRY

Proteine gehören zu den essentiellen Nahrungsbestandteilen, da ihnen eine besondere Bedeutung im menschlichen Körper zukommt. Sie unterstützen beispielsweise aktiv den Stoffwechsel sowie wichtige Organfunktionen. Der hochwertige Proteinmix mit extra niedrigem Kohlenhydratanteil im AMSPORT® High Protein stellt dem Körper deshalb sowohl kurz- als auch langfristig effizient Proteine und Aminosäuren zur Verfügung. Nur so profitiert der Körper über einen längeren Zeitraum hinweg von einer optimalen Nährstoffzufuhr, die er für ein fettfreies Muskelwachstum und eine effiziente Fettverbrennung benötigt. Den

typischen Heißhungerattacken nach dem Training wird durch AMSPORT® High Protein zudem wirksam vorgebeugt. Der Vorteil: Man ist ohne eine hohe Kalorienzufuhr satt.

MERKE

- Muskelaufbau Performance
- hochkonzentrierte Proteinmischung
- Geschmackserlebnis pur

HIGH PROTEIN CRANBERRY

NÄHRWERTANGABEN	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**
Physiologischer Brennwert	1596 kJ / 381 kcal	—	1085 kJ / 259 kcal
Eiweiß	65,8 g	—	29,7 g
• davon BCAAs***	14,5 g	—	6,6 g
Kohlenhydrate	11,0 g	—	17,7 g
• davon Zucker	4,7 g	—	15,8 g
Fett	4,7 g	—	6,3 g
• davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	—	3,4 g
Ballaststoffe	8,5 g	—	2,5 g
Natrium	0,098 g	—	0,17 g
Vitamin C	240 mg	300 %	77,1 mg
Niacin	48,0 mg	300 %	14,6 mg
Vitamin E	36,0 mg	300 %	10,9 mg
Pantothensäure	18,0 mg	300 %	6,4 mg
Vitamin B6	4,2 mg	300 %	1,3 mg
Vitamin B2	4,2 mg	300 %	1,8 mg
Vitamin B1	3,3 mg	300 %	1,1 mg
Folsäure	600 µg	300 %	194 µg
Biotin	150 µg	300 %	55,6 µg
Vitamin B12	7,8 µg	316 %	3,6 µg

AMINOSÄUREPROFIL pro 100 g Eiweiß

L-Alanin	4,3 g	L-Lysin ²	8,8 g
L-Arginin ¹	3,0 g	L-Methionin ²	2,4 g
L-Asparaginsäure	9,3 g	L-Phenylalanin ²	4,0 g
L-Cystein ¹	1,7 g	L-Prolin	5,6 g
L-Glutaminsäure	18,1 g	L-Serin	5,3 g
L-Glycin	1,9 g	L-Threonin ²	5,6 g
L-Histidin ¹	2,3 g	L-Tryptophan ²	1,6 g
L-Isoleucin ²	5,8 g	L-Tyrosin ¹	4,0 g
L-Leucin ²	10,4 g	L-Valin ²	5,9 g

¹ semiessentielle Aminosäure

² essentielle Aminosäure

* RDA: % der empfohlenen Tagesdosis

** 1 Portion: 30 g + 300 ml fettarme Milch (1,5 %)

*** BCAAs: branched chain amino acids (verzweigt-kettige Aminosäuren – L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin)

- Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertiger Zubereitung mit fettarmer Milch (1,5 %): 329 kJ (78,5 kcal)

Diätetisches Lebensmittel für intensive Muskelanstrengungen, vor allem für Sportler. Mit Süßungsmittel.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

MUSKELAUFBAU PERFORMANCE
3 Shakes über den Tag verteilt

Morgens zum Frühstück, 1 Stunde vor und direkt nach dem Training

Hochwertige Proteine über den ganzen Tag, um die anabole Stoffwechsellage zu unterstützen und den Körper optimal zu versorgen

FITNESS LIFESTYLE
2 Shakes

3 Stunden vor dem Training und direkt nach dem Training – an trainingsfreien Tagen 1 Shake am Tag
Proteine sind wichtig für ein intaktes Immunsystem und eine schnelle Regeneration – Steigern Sie Ihre Fitness!

FIGUR AESTHETIC
1 Shake

Während des Trainings ausreichend kalorien- und zuckerfreie Getränke, unmittelbar nach dem Training 1 Shake
Hunger wird reduziert, dadurch die Fettverbrennung aktiviert

ZUBEREITUNG

- 1 Shake: 30 g Pulver in 300 ml fettarme Milch (1,5%) einrühren
- 30 g entsprechen 3 gestrichenen Messlöffeln (der Dose beigelegt)

