

- Muskelaufbau Performance
- Fitness Lifestyle
- Figur Aesthetic



## **HIGH PROTEIN** ERDBEERE

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 ERDBEERE

NÄHRWERTANGABEN	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**
Physiologischer Brennwert	1683 kJ / 402 kcal	—	1111 kJ / 265 kcal
Eiweiß	77,6 g	—	33,3 g
• davon BCAAs***	16,8 g	—	7,2 g
Kohlenhydrate	6,2 g	—	16,2 g
• davon Zucker	4,0 g	—	15,6 g
Fett	5,9 g	—	6,5 g
• davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g	—	2,9 g
Ballaststoffe	0,0 g	—	0,0 g
Natrium	0,309 g	—	0,233 g
Vitamin C	240 mg	300 %	77,1 mg
Niacin	48 mg	300 %	14,6 mg
Vitamin E	36 mg	300 %	10,9 mg
Pantothensäure	18 mg	300 %	6,5 mg
Vitamin B6	4,2 mg	300 %	1,4 mg
Vitamin B2 <sup>1</sup>	4,4 mg	314 %	1,8 mg
Vitamin B1	3,3 mg	300 %	1,1 mg
Folsäure	600 µg	300 %	195 µg
Biotin	150 µg	300 %	55,6 µg
Vitamin B12 <sup>1</sup>	9,1 µg	364 %	4 µg

## AMINOSÄUREPROFIL pro 100 g Eiweiß

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

<sup>1</sup> semiessentielle Aminosäure

<sup>2</sup> essentielle Aminosäure

\* RDA: % der empfohlenen Tagesdosis (nach Richtlinie 2008/100/EG)

\*\* 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 %): 337 kJ (80,3 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)

