



- Muskelaufbau Performance
- Fitness Lifestyle
- Figur Aesthetic



HIGH PROTEIN KIRSCH-BANANE

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 KIRSCH-BANANE

NÄHRWERTANGABEN	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**
Physiologischer Brennwert	1585 kJ / 379 kcal	—	1090 kJ / 260 kcal
Eiweiß	72,6 g	—	31,8 g
• davon BCAAs***	15,8 g	—	6,9 g
Kohlenhydrate	10,0 g	—	17,4 g
• davon Zucker	7,3 g	—	16,6 g
Fett	3,9 g	—	6,0 g
• davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	—	2,8 g
Ballaststoffe	0,1 g	—	<0,1 g
Natrium	0,157 g	—	0,188 g
Vitamin C	240 mg	300 %	77,1 mg
Niacin	48 mg	300 %	14,7 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	5,0 mg	357 %	2,0 mg
Vitamin B1	3,3 mg	300 %	1,1 mg
Folsäure	659 µg	330 %	211 µg
Biotin	150 µg	300 %	55,7 µg
Vitamin B12	17,4 µg	696 %	6,48 µg
L-Carnitin	500 mg	—	150 mg
L-Glutamin	500 mg	—	150 mg

AMINOSÄUREPROFIL pro 100 g Eiweiß

L-Alanin	4,11 g	L-Lysin ²	8,62 g
L-Arginin ¹	2,62 g	L-Methionin ²	2,42 g
L-Asparaginsäure	9,16 g	L-Phenylalanin ²	3,74 g
L-Cystein ¹	1,45 g	L-Prolin	7,24 g
L-Glutaminsäure	19,55 g	L-Serin	5,04 g
L-Glycin	1,56 g	L-Threonin ²	5,54 g
L-Histidin ¹	2,16 g	L-Tryptophan ²	1,32 g
L-Isoleucin ²	5,92 g	L-Tyrosin ¹	3,69 g
L-Leucin ²	9,78 g	L-Valin ²	6,11 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 (verzweigtkettige Aminosäuren – L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin)

- Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertiger Zubereitung mit fettarmer Milch (1,5 %): 330 kJ (78,8 kcal)

Diätetisches Lebensmittel für intensive Muskelanstrengung, vor allem für Sportler. Mit Süßungsmitteln.

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)

