

## Nährwertangaben:

Nährwertangaben / Analyse	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**	% RDA*
Physiologischer Brennwert	1576 kJ / 377 kcal	—	788 kJ / 188 kcal	—
Eiweiß	< 0,1 g	—	< 0,05 g	—
Kohlenhydrate	89,6 g	—	44,8 g	—
• davon Zucker	51,0 g	—	25,5 g	—
Fett	< 0,1 g	—	< 0,05 g	—
• davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g	—	< 0,01 g	—
Ballaststoffe	< 0,1 g	—	< 0,05 g	—
Natrium	0,55 g	—	0,27 g	—
Vitamin C	60 mg	100 %	30 mg	50 %
Niacin	18 mg	100 %	9 mg	50 %
Vitamin E	10 mg	100 %	5 mg	50 %
Pantothensäure	6 mg	100 %	3 mg	50 %
Vitamin B6	2 mg	100 %	1 mg	50 %
Vitamin B2	1,6 mg	100 %	0,8 mg	50 %
Vitamin B1	1,4 mg	100 %	0,7 mg	50 %
Folsäure	200 µg	100 %	100 µg	50 %
Biotin	150 µg	100 %	75 µg	50 %
Vitamin B12	1 µg	100 %	0,5 µg	50 %
Kalium	187 mg	—	93,5 mg	—
Magnesium	164 mg	54 %	82 mg	27 %

\* RDA: Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis nach NKV / \*\*1 Portion: 50 g + 500 ml Wasser

• Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung: mit Wasser – 143 kJ (34 kcal)

## Einnahmeempfehlung:

### Einnahmeempfehlung:

Zum Flüssigkeitsausgleich durch Schwitzen und zur schnellen Energiebereitstellung bei Belastung 1 portioniertes Getränk zubereiten. Verzehrmenge abhängig vom Flüssigkeitsverlust bzw. dem Energiebedarf durch Belastung.

**Wichtig:** Trinken Sie bevor der Durst kommt, sonst kann es zu erheblichen Leistungs- und Regenerationseinbußen kommen.

### Zubereitung:

- 1 Portion: 50 g Pulver in 500 ml Wasser einrühren.
- 50 g entsprechen 2 gehäuften Messlöffeln (der Dose beigelegt)