

# PROTEIN FORMULA PRO

Schokolade

AM SPORT®

## Aminosäureprofil pro 100 g Eiweiß

L-Alanin	3,90 g	L-Lysin <sup>2</sup>	8,71 g
L-Arginin <sup>1</sup>	2,67 g	L-Methionin <sup>2</sup>	2,57 g
L-Asparaginsäure	8,75 g	L-Phenylalanin <sup>2</sup>	3,88 g
L-Cystein <sup>1</sup>	1,35 g	L-Prolin	7,71 g
L-Glutaminsäure	19,25 g	L-Serin	4,63 g
L-Glycin	1,47 g	L-Threonin <sup>2</sup>	5,52 g
L-Histidin <sup>1</sup>	2,06 g	L-Tryptophan <sup>2</sup>	1,36 g
L-Isoleucin <sup>2</sup>	5,91 g	L-Tyrosin <sup>1</sup>	3,90 g
L-Leucin <sup>2</sup>	10,09 g	L-Valin <sup>2</sup>	6,27 g

<sup>1</sup> semiessentielle Aminosäure

<sup>2</sup> essentielle Aminosäure

Nährwertangaben / Analyse	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**
Physiologischer Brennwert	1607 kJ / 384 kcal	—	1096 kJ / 262 kcal
Eiweiß	82 g	—	35,2 g
• davon BCAAs***	18,2 g	—	7,8 g
Kohlenhydrate	3,6 g	—	15,1 g
• davon Zucker	1,7 g	—	14,4 g
Fett	2,4 g	—	4,8 g
• davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	—	2,4 g
Ballaststoffe	1,5 g	—	0,5 g
Natrium	0,13 g	—	0,18 g
Vitamin C	180 mg	300 %	59,1 mg
Niacin	54 mg	300 %	16,5 mg
Vitamin E	30 mg	300 %	9,1 mg
Pantothensäure	18 mg	300 %	6,5 mg
Vitamin B6	6 mg	300 %	1,9 mg
Vitamin B2 (Riboflavin)	4,8 mg	300 %	2 mg
Vitamin B1 (Thiamin)	4,2 mg	300 %	1,37 mg
Folsäure	600 µg	300 %	194 µg
Biotin	450 µg	300 %	145,5 µg
Vitamin B12	3 µg	300 %	2,16 µg
Calcium	758 mg	95 %	581 mg

\* 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 %): 332 kJ (79,40 kcal)

## 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)

# PROTEIN FORMULA PRO

Vanille

AM SPORT®

## Aminosäureprofil pro 100 g Eiweiß

L-Alanin	4,03 g	L-Lysin <sup>2</sup>	8,58 g
L-Arginin <sup>1</sup>	2,69 g	L-Methionin <sup>2</sup>	2,45 g
L-Asparaginsäure	9,02 g	L-Phenylalanin <sup>2</sup>	3,85 g
L-Cystein <sup>1</sup>	1,37 g	L-Prolin	7,45 g
L-Glutaminsäure	19,07 g	L-Serin	5,12 g
L-Glycin	1,58 g	L-Threonin <sup>2</sup>	5,47 g
L-Histidin <sup>1</sup>	2,22 g	L-Tryptophan <sup>2</sup>	1,32 g
L-Isoleucin <sup>2</sup>	5,96 g	L-Tyrosin <sup>1</sup>	3,83 g
L-Leucin <sup>2</sup>	9,80 g	L-Valin <sup>2</sup>	6,19 g

<sup>1</sup> semiessentielle Aminosäure

<sup>2</sup> essentielle Aminosäure

Nährwertangaben / Analyse	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**	% RDA*
Physiologischer Brennwert	1627 kJ / 389 kcal	—	1102 kJ / 263 kcal	—
Eiweiß	84,2 g	—	35,9 g	—
• davon BCAAs***	18,5 g	—	8,4 g	—
Kohlenhydrate	3,7 g	—	16,3 g	—
• davon Zucker	1,9 g	—	15,4 g	—
Fett	1,9 g	—	4,4 g	—
• davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	—	1,9 g	—
Ballaststoffe	0,0 g	—	0,0 g	—
Natrium	0,137 g	—	0,182 g	—
Vitamin C	240 mg	300 %	77,1 mg	96 %
Niacin	48 mg	300 %	14,67 mg	92 %
Vitamin E	36 mg	300 %	10,97 mg	91 %
Pantothensäure	18 mg	300 %	6,58 mg	110 %
Vitamin B6	4,2 mg	300 %	1,41 mg	101 %
Vitamin B2	5 mg	357 %	2,04 mg	146 %
Vitamin B1	3,3 mg	300 %	1,1 mg	100 %
Folsäure	650 µg	325 %	210 µg	105 %
Biotin	150 µg	300 %	55,67 µg	111 %
Vitamin B12	17,3 µg	692 %	6,45 µg	258 %

\* 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 %): 334 kJ (80 kcal)

## 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)

# PROTEIN FORMULA PRO

Cranberry



## Aminosäureprofil pro 100 g Eiweiß

L-Alanin	4,39 g	L-Lysin <sup>2</sup>	9,07 g
L-Arginin <sup>1</sup>	2,44 g	L-Methionin <sup>2</sup>	2,42 g
L-Asparaginsäure	9,72 g	L-Phenylalanin <sup>2</sup>	3,51 g
L-Cystein <sup>1</sup>	1,72 g	L-Prolin	6,73 g
L-Glutaminsäure	18,72 g	L-Serin	4,63 g
L-Glycin	1,46 g	L-Threonin <sup>2</sup>	6,02 g
L-Histidin <sup>1</sup>	1,90 g	L-Tryptophan <sup>2</sup>	1,38 g
L-Isoleucin <sup>2</sup>	6,12 g	L-Tyrosin <sup>1</sup>	3,34 g
L-Leucin <sup>2</sup>	10,30 g	L-Valin <sup>2</sup>	6,12 g

<sup>1</sup> semiessentielle Aminosäure

<sup>2</sup> essentielle Aminosäure

Nährwertangaben / Analyse	pro 100 g Produkt	% RDA*	pro Portion**	% RDA*
<b>Physiologischer Brennwert</b>	<b>1460 kJ / 349 kcal</b>	—	<b>1052 kJ / 251 kcal</b>	—
Eiweiß	66,9 g	—	29,1 g	—
• davon BCAAs***	15,4 g	—	7,4 g	—
Kohlenhydrate	8,9 g	—	17,7 g	—
• davon Zucker	2,4 g	—	13,6 g	—
Fett	3,4 g	—	5,4 g	—
• davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g	—	1,9 g	—
Ballaststoffe	7,7 g	—	2 g	—
Natrium	0,136 g	—	0,182 g	—
Vitamin C	180 mg	300 %	59,1 mg	99%
Niacin	54 mg	300 %	16,5 mg	92%
Vitamin E	30 mg	300 %	9,1 mg	91%
Pantothensäure	18 mg	300 %	6,5 mg	108%
Vitamin B6	6 mg	300 %	1,9 mg	95%
Vitamin B2 (Riboflavin)	4,8 mg	300 %	2 mg	90%
Vitamin B1 (Thiamin)	4,2 mg	300 %	1,37 mg	98%
Folsäure	600 µg	300 %	194 µg	97%
Biotin	450 µg	300 %	145,5 µg	97%
Vitamin B12	3 µg	300 %	2,16 µg	216%
Calcium	522 mg	65 %	511 mg	64%

\* 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 %): 319 kJ (76,10 kcal)

## 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)