



Sanct Bernhard Sport Whey-Protein 100 %

Nahrungsergänzungsmittel mit Molkeneiweiß-Konzentrat
Geschmacksneutral

Wissenswertes:

Für die gezielte Nahrungsergänzung mit ernährungsphysiologisch hochwertigem Molkeneiweiß. Neutral im Geschmack, frei von Aromen, Farbstoffen oder Süßungsmitteln eignet sich das Pulver ideal zur Proteinanreicherung von Speisen oder Getränken.

Molkeneiweiß wird vom Körper sehr gut aufgenommen und versorgt ihn mit wichtigen Aminosäuren. Eine Portion liefert 24 g Eiweiß, enthält geringe Mengen von Kohlenhydraten und Fett, weshalb das Eiweißkonzentrat ein optimaler Begleiter während kalorienreduzierter Ernährungsphasen ist. Weiterhin werden mit einem BCAA-Gehalt von über 5 g reichlich verzweigtkettige essenzielle Aminosäuren (Valin, Leucin und Isoleucin) bereitgestellt, die beim Muskelaufbau eine entscheidende Rolle spielen. Besonders Sportler können damit einen wichtigen Beitrag zur effizienten Zunahme und Erhaltung ihrer Muskelmasse leisten.

Whey-Protein 100 % wird in modernen Herstellungsstätten durch schonende Ultrafiltration gewonnen. Es besticht mit seiner exzellenten biologischen Wertigkeit von 104, was die hervorragende Qualität unterstreicht und eine besonders leichte Verwertbarkeit durch den Körper gewährleistet.

- fruktosefrei
- glutenfrei

Zutaten: 100 % **Molkeneiweiß-Konzentrat**. Enthält Lactose und Milcherzeugnisse.

Durchschnittliche Nährwerte:	pro Portion (= 30 g)	pro Tagesdosis (= 60 g)	100 g Pulver
Brennwert	491 kJ (116 kcal)	982 kJ (232 kcal)	1638 kJ (387 kcal)
Fett	1,7 g	3,4 g	5,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	2,2 g	3,5 g
Kohlenhydrate	1,7 g	3,4 g	5,8 g
davon Zucker	1,7 g	3,4 g	5,8 g
Eiweiß	24 g	48 g	80 g
davon			
Alanin	1,2 g	2,4 g	3,9 g
Arginin	0,6 g	1,2 g	1,9 g
Asparaginsäure (Asparagin)	2,7 g	5,4 g	9 g
Cystein	0,5 g	1 g	1,7 g
Glutaminsäure (Glutamin)	4,1 g	8,2 g	13,7 g
Glycin	0,5 g	1 g	1,5 g
Histidin	0,4 g	0,8 g	1,4 g
Isoleucin*	1,6 g	3,2 g	5,4 g
Leucin*	2,5 g	5 g	8,3 g
Lysin*	2 g	4 g	6,8 g
Methionin*	0,5 g	1 g	1,8 g
Phenylalanin*	0,8 g	1,6 g	2,6 g
Prolin	1,4 g	2,8 g	4,7 g
Serin	1 g	2 g	3,4 g
Threonin*	1,5 g	3 g	5,1 g
Tryptophan*	0,5 g	1 g	1,5 g
Tyrosin	0,7 g	1,4 g	2,2 g
Valin*	1,4 g	2,8 g	4,8 g
BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin)	5,5 g	11 g	18,5 g
Salz	0,27 g	0,54 g	0,90 g

Noch kein Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011 vorhanden.

*essenzielle Aminosäuren

Kräuterhaus Sanct Bernhard

Der Spezialist für Naturheilmittel und Kosmetik.
Seit **1903** im Dienste der Gesundheit.



Verzehrempfehlung:

1–2 x täglich 1 Portion (4 leicht gehäufte Messlöffel = ca. 30 g). Vorzugsweise morgens oder nach dem Fitness-Training. Je nach Geschmacksvorlieben in Speisen einrühren wie z.B. Müsli, Joghurt und cremige Suppen oder zur Verwendung als Backzutat.

Alternativ: 4 leicht gehäufte Messlöffel (ca. 30 g) in 300 ml Wasser, Milch oder Frucht-Shake auflösen. Lässt sich sehr gut mit dem Komfort-Shaker mischen!

Tipp zum Muskelaufbau: Für eine konstante Aminosäure-Versorgung der Muskulatur während der Schlafenszeit empfiehlt es sich, Whey-Protein 100% vor dem Zubettgehen mit Milch zu konsumieren. Die Aufnahme von Eiweiß wird dadurch sinnvollerweise verlangsamt.

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Made in Germany

Inhalt 1,2 kg Pulver ergibt 40 Portionen (à 30 g)

Art.-Nr.: 2569

Eti0423

www.sanct-bernhard-sport.de