

ENERGY

RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCIN + GLUTAMIN

CHOCOLATE

PREPARE BEFORE DURING AFTER

QUICK INFO

- LAKTOSEFREI
- GLUTENFREI
- SÄUREFREI
- OHNE SÜSSSTOFFE
- OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL



PRODUKTEBESCHREIB

Recovery Shake ist eine Kombination von komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen sowie Vitaminen und Mineralstoffen zur normalen Wiederherstellung (Erholung) nach sportlicher Belastung. Die einfachen und komplexen Kohlenhydrate mit unterschiedlichem glykämischem Index liefern Energie für das Training und dienen dem Wieder-Auffüllen der Glykogenspeicher. Der hohe Proteingehalt unterstützt Muskelaufbau- und Erhalt.

Mikrogranuliertes naturbelassenes Molkenprotein aus Cross Flow Microfiltration

- Mit Leucin und Glutamin
- Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
 - o U.a. mit Vitamin B6; trägt zu einem normalen Protein- und Glykogenstoffwechsel, Folsäure zu einer normalen Aminosäuresynthese bei.
 - o Vitamin D, Calcium und Kalium tragen zur normalen Muskelfunktion, Eisen zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.
 - o Vitamin C, Zink, Selen und Kupfer unterstützen die normale Funktion des Immunsystems und tragen dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

VORTEILE

- **Kombiniert Kohlenhydrat- und Proteinquellen**
- **Breites Wirkungsspektrum: Energie, Aufbau, Erhalt**
- **Angereichert mit L-Leucin (total 6 g BCAA) und L-Glutamin (3 g pro 100 g)**
- **Angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen**

VERZEHREMPFEHLUNG

Zur optimalen Erholung innert 1 h vor und/oder nach der Belastung einnehmen. 1-2 Shakes täglich. Zusätzlich zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.

ZUBEREITUNG

2 gestrichene Messlöffel (ca. 40 g) + 300 ml kalte Milch im Shaker/Mixer. Für Zubereitung mit Wasser Pulvermenge erhöhen.

ENERGY

RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCIN +GLUTAMIN

CHOCOLATE

SEITE 2

ZUTATEN

Saccharose, Fructose, **Milcheiweiss** 14% (Mikrogranuliertes **Molke**proteinkonzentrat, **Molke**protein-Isolat, **Casein**), Kakao stark entölt 9%, Mager**milch**pulver, **Molke**pulver, Dextrose, L-Leucin 3%, L-Glutamin 3%, Maltodextrin, Aromen, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan, Natriumalginat), 9 Mineralsalze (Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Eisenfumarat, Zink-, Kupfer-, Manganguconat, Kaliumiodat, Chromhefe, Natriumselenat), 12 Vitamine (Ascorbinsäure, alpha-Tocopherylacetat, Nicotinsäureamid, Retinylacetat, Calciumpantothenat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Cyanocobalamin, Thiaminmononitrat, Folsäure, Biotin), Emulgator Sonnenblumenlecithin.

AROMA/GBINDE

Vanilla, Banana, Chocolate

Dose 900 g (22 Portionen)

NÄHRWERTE

| TYPISCHE NÄHRWERTE | PER 100 G PULVER | | 1 PORTION** | |
|-----------------------------|------------------|-------|-------------|-------|
| Energie kJ (kcal) | 1530 (360) | | 1045 (246) | |
| Fett | 0.9 g | | 0.7 g | |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.5 g | | 0.2 g | |
| Kohlenhydrate | 67 g | | 42 g | |
| davon Zuckerarten | 61 g | | 39 g | |
| Ballaststoffe | 3.8 g | | 1.5 g | |
| Protein | 21 g | | 18 g | |
| Kochsalz*** | 1.1 g | | 0.83 g | |
| VITAMINE | | %NRV* | | %NRV* |
| A | 540 µg | 67% | 215 µg | 27% |
| D | 3.5 µg | 70% | 1.4 µg | 28% |
| E | 7.0 mg | 58% | 2.8 mg | 23% |
| C | 30 mg | 38% | 12 mg | 15% |
| B1 | 0.8 mg | 70% | 0.3 mg | 28% |
| B2 | 1.1 mg | 80% | 0.4 mg | 32% |
| Niacin | 12 mg | 75% | 4.8 mg | 30% |
| B6 | 1.1 mg | 75% | 0.4 mg | 30% |
| Folsäure | 140 µg | 70% | 56 µg | 28% |
| B12 | 1.0 µg | 39% | 0.5 µg | 20% |
| Biotin | 12 µg | 24% | 7.5 µg | 15% |
| Pantothenensäure | 2.1 mg | 35% | 1.0 mg | 17% |
| MINERALSTOFFE | PER 100 G | %NRV* | 1 SHAKE | %NRV* |
| Calcium | 200 mg | 25% | 440 mg | 55% |
| Phosphor | 260 mg | 37% | 404 mg | 58% |
| Eisen | 10 mg | 71% | 4.0 mg | 29% |
| Magnesium | 160 mg | 43% | 96 mg | 26% |
| Zink | 5.5 mg | 55% | 2.2 mg | 22% |
| Iod | 40 µg | 27% | 16 µg | 11% |
| Selen | 50 µg | 91% | 20 µg | 36% |
| Kupfer | 0.9 mg | 90% | 0.36 mg | 36% |
| Chrom | 100 µg | 250% | 40 µg | 100% |
| Kalium | 720 mg | 36% | 735 mg | 37% |

*Nährstoffbezugswerte

**1 Portion = 40 g + 300 ml Magermilch (0.1% Fett/graisse/fat). 100 ml fertige Zubereitung enthalten 353 kJ (83 kcal).

*** gemäss Gesetz berechnet mit Faktor 2.5 aus Natriumgehalt 440 mg/100 g (330 mg/Portion)

BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin): 6000 mg/100 g

Hergestellt in der Schweiz: Sponser Sport Food AG, CH-8832 Wollerau / D-88131 Lindau