

# WHEY Protein 104

Enthält alle wichtigen Aminosäuren und zeichnet sich durch einen besonders hohen BCAA -Anteil aus. Dies ist besonders für Sportler wichtig. Bei sportlichen Aktivitäten benötigt der Körper mehr BCAA's als sonst. Der hohe Anteil an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA) beschleunigt die Regeneration. Whey Protein dickt im Magen nicht ein und wird vom Körper sehr schnell aufgenommen. Bereits 20-30 Minuten nach der Einnahme von Whey Protein steigt der Aminosäurespiegel im Blut.

WHEY Protein 104 ist die perfekte Proteinquelle vor und nach dem Training. Enthält natürlicherweise die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Kalium und Phosphor.

## Vorteile von WHEY Protein 104

- + kein Gemisch, sondern 100% reines Whey-Protein
- + perfekte Wasserlöslichkeit, schnelle Resorption
- + sehr kleiner Fettanteil (7g pro 100g Pulver)
- + hoher Anteil an essentiellen Aminosäuren
- + frei von Aspartam, Xanthan und Guar
- + biologischen Wertigkeit von über 100
- + sehr hoher Anteil an BACC (~25%)
- + sehr gut im Geschmack, 4 Aromen



## Anwendung

**Als Protein-Shake:** Zur Optimierung des tägl. Bedarfs (~1.5g Protein pro kg Körpergewicht). 3 Messlöffel Whey mit 300ml fettarmer Milch oder Wasser im Shaker / mit einem Mixer zubereiten. Ein Messlöffel entspricht ca. 10g Whey Protein 104.

**Als Recovery-Shake:** Direkt nach dem Training 2-3 gut gefüllte Messlöffel Whey plus 1g Maltodextrin pro Kilo Körpergewicht mit 300ml fettarmer Milch oder Wasser im Shaker / mit einem Mixer zubereiten.

## Zutaten

Wheyprotein, Kakao (nur bei Schokolade), Dextrose, Fructose, Aromastoffe, Saccharin.

## Aminosäuren / Nährwert [pro 100g]

Glutaminsäure	20.6g	Leucin*	12.0g	Energie	1730kJ
Asparaginsäure	12.6g	Lysin*	10.9g	Protein	80g
Arginin	2.4g	Valin*	6.7g	Fett	7g
Prolin	6.2g	Phenylalanin*	3.4g	Kohlenhydrate	6g
Serin	5.2g	Isoleucin*	7.2g		
Alanin	5.7g	Threonin*	7.6g		
Glycin	1.6g	Methionin*	2.5g		
Tyrosin	2.9g	Tryptophan*	1.6g		
Histidin	1.9g				
Cystein	2.5g				

\*essentielle Aminosäuren