

# LECKERER PROTEIN SHAKE MIT WHEY KONZENTRAT + ISOLAT

## Nährwertangaben / Nutrition Facts

	pro/per 100g	pro/per Portion (30g)*	pro/per Portion (30g)**
Energie/Energy	1626kJ/389kcal	488kJ/117kcal	1078kJ/255kcal
Fett/Total Fat	7,9g	2,4g	6,9g
davon gesättigte Fettsäuren/Saturated Fatty Acids	4,4g	1,3g	4,3g
Kohlenhydrate/Total Carbohydrates	7,9g	2,4g	16,9g
davon Zucker/Sugar	7,5g	2,3g	16,8g
Eiweiss/Protein	71,4g	21,4g	31,9g
Salz/Salt	0,30g	0,09g	0,48g

## BCAAs gesamt / complete

L-Leucin/L-Leucine	7666mg	2300mg	3440mg
L-Isoleucin/L-Isoleucine	4000mg	1200mg	1710mg
L-Valin/L-Valine	5000mg	1500mg	2180mg

\*30g Pulver/powder in 250ml Wasser/water  
\*\*30g Pulver/powder in 300ml fettarmer Milch (1,5% Fett)/low fat milk (1.5% fat)

## Aminosäureprofil / Amino Acid Profile pro/per Portion (30g)\*

L-Alanin/e	1,1g	L-Histidin/e	0,4g	L-Prolin/e	1,3g
L-Arginin/e	0,5g	<b>L-Isoleucin/e</b> (BCAA)	<b>1,2g</b>	L-Serin/e	1,1g
L-Asparaginsäure	2,3g	<b>L-Leucin/e</b> (BCAA)	<b>2,3g</b>	L-Threonin/e	1,5g
L-Cystein/e	0,5g	L-Lysin/e	2,0g	L-Tryptophan	0,4g
L-Glutaminsäure	3,7g	L-Methionin/e	0,5g	L-Tyrosin/e	0,6g
L-Glycin/e	0,4g	L-Phenylalanin/e	0,7g	<b>L-Valin/e</b> (BCAA)	<b>1,5g</b>

**D Zutaten:** Molkeeiweiss-Konzentrat (**Milch, Laktose**), Aroma, Weisse Schokolade (2%) (Zucker, Kakaobestandteile [25,4 %], Vollmilch, EmulgatorLecithine) (**Milch, Laktose**), Molkeeiweiss-Isolat (**Milch, Laktose**, Sonnenblumen-Lecithin), Emulgator Lecithine (**Soja**), Verdickungsmittel Xanthan, Salz, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam K), Farbstoff Natrium-Kupfer-Chlorophyllin, Trennmittel Siliciumdioxid. **Eiweiss-Konzentrat zur Zubereitung eines Proteingetränks. Mit Süßungsmitteln. Geschmack: Weisse Schokolade Pistazie.** Ungeöffnet und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis / Lot-Nr.: Siehe Aufdruck oder Dosenboden.

**LUST AUF MEHR? ALL-STAR.S.DE**

✚ enthält von Natur aus Zucker / contains naturally occurring sugars ✱ per Shake in Wasser / water  
ALL STARS Fitness Products GmbH, Postfach 70, DE-82378 Peissenberg, Hotline +49 8803/63740  
Importeur CH/FL: ICM, Wirtschaftspark 31, Postfach 55, 9492 Eschen/FL

Art-Nr. 1328 09/25  
Inhalt / Content  
**2000g | 4.4lb e**  
Art-Nr. 1328 09/25  
Inhalt / Content  
**2000g | 4.4lb e**



**HIGH PROTEIN**

**5g \* LEUCIN VALIN + ISOLEUCIN**

**NO + ADDED SUGAR**

**66 SHAKES**

**PROTEIN-SHAKE MIT WHEY ISOLAT + KONZENTRAT**

**GEWICHT / WEIGHT 2000g**

**PISTACHIO WHITE CHOCO**

**D WHEY PROTEIN** enthält die hochwertigen Proteinarten Molkenprotein-Konzentrat und hochreines Molkenprotein-Isolat. Ein Shake liefert 21g wertvolles Eiweiss. **WHEY PROTEIN** kannst Du vielseitig nutzen – als Shake, zum Verfeinern von Müsli, Porridge, Quark/Joghurt sowie zum Backen.

*Vielseitig geniessen!*

Shake Quark/Joghurt Porridge/Müsli Backen

**Verzehrempfehlung:** 30g Pulver (1 Messlöffel) mit 300ml fettarmer Milch oder 250ml Wasser in einem Shaker mixen. Geniesse deinen **WHEY PROTEIN** Shake zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder nach dem Training.

300ml Milch oder 250ml Wasser *easy to mix!*

**UK WHEY PROTEIN** combines wheyprotein concentrate with ultra pure wheyprotein isolate. One shake delivers 21g of protein. **WHEY PROTEIN** can be used as a shake, added to muesli, porridge, quark/yoghurt or to bake your favourite cake and cookies.

**Recommendation:** Mix 30g powder (1 scoop) with 300ml low fat milk or 250ml water in a shaker cup. Enjoy your **WHEY PROTEIN** shake for breakfast, during the day or after your workout. **Ingredients:** Wheyprotein concentrate (**milk, lactose**, sunflower lecithin), wheyprotein isolate (**milk, lactose**, sunflower lecithin), emulsifier lecithin (**soy**), thickener xanthan gum, salt, sweeteners (sucralose, acesulfame K), food color sodium-copper chlorophyllin, anti.caking agent Silicon dioxide. **Protein concentrate, drinkpowder. With sweeteners. Taste: White Choc Pistachio.** Not opened and stored dry best before / Lot-Nr.: see printing or bottom.

Bei den verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Proteinqualität ist Whey-Protein im Vergleich zu anderen Proteinarten herausragend. Die Biologische Wertigkeit (BW) und die Protein Efficiency Ratio (PER) geben an, wie effizient ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgesetzt werden kann. Hier gilt: Je höher die Zahl, desto besser. Je mehr lebensnotwendige Aminosäuren (= Eiweissbausteine, die der Körper nicht selbst herstellen kann) das Protein enthält und je ähnlicher die Aminosäurenzusammensetzung dem körpereigenen Muster ist, desto hochwertiger ist das Eiweiss.

Mit einem Wert von 104 verfügt Whey-Protein über die höchste Biologische Wertigkeit aller Eiweissrohstoffe. Auch die PER 3,6 von Whey-Protein übertrifft den Wert anderer Einzelproteine deutlich.

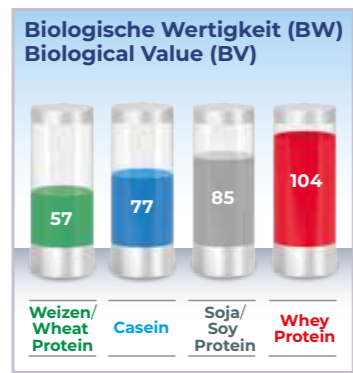
Whey Protein enthält zudem einen hohen Gehalt an verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAAs), die etwa 1/3 des Muskelproteins ausmachen. Ein Shake **WHEY PROTEIN**, zubereitet mit 30g Pulver, liefert 5000mg BCAAs und ist somit die optimale Eiweissquelle für den ernsthaft trainierenden Athleten.

There are several different methods to measure protein quality. Two of the most important factors are the Biological Value (BV) and the Protein Efficiency Ratio (PER). These measurements show how much of a protein source can be used by the body for muscle protein synthesis. The higher the BV and the PER, the higher the quality of the protein in the food or supplement source. Compared to other protein sources like soy, casein, and wheat, wheyprotein is the leading protein with a Biological Value of 104 and a PER of 3.6.

Another important measure is the amino acid structure of the protein. In the same way that protein is the building block for muscle, amino acids are the building blocks for protein. There are 23 amino acids in a "complete protein", 9 of which are Essential Amino Acids (EAAs) and cannot be produced by the body, so they must be synthesized from dietary sources. The more Essential Amino Acids a protein source contains, the higher the quality of the protein, and the more it will contribute to muscle protein synthesis.

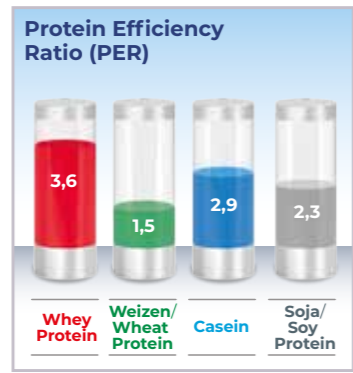
Of these 9 EAAs, the 3 that make the largest contributions to muscle growth are the Branched Chain Amino Acids (BCAAs). One serving of **WHEY PROTEIN** delivers 5000mg BCAAs and therefore it's the perfect protein supplement for serious athletes looking to maintain or build lean muscle.

**IT Raccomandazione:** Mescolare 30g di polvere (1 misurino) con 300ml di latte magro o 250ml di acqua in uno shaker. Goditi il tuo frullato **WHEY PROTEIN** a colazione, durante il giorno o dopo l'allenamento. **Ingredienti:** Concentrato di proteine del siero di latte (**latte, lattosio**, lecitina di girasole), isolato di proteine del siero di latte (**latte, lattosio**, lecitina di girasole), emulsionante lecitina (**soia**), addensante gomma xantana, sale, edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), colorante alimentare clorofillina sodico-ramica, antiagglomerante biossido di silicio. **Concentrato proteico, bevanda in polvere. Con edulcoranti. Gusto: Cioccolato Bianco e Pistacchio.** Non aperto e immagazzinato meglio secco prima/lot-nr.: Vedi stampa o fondo.



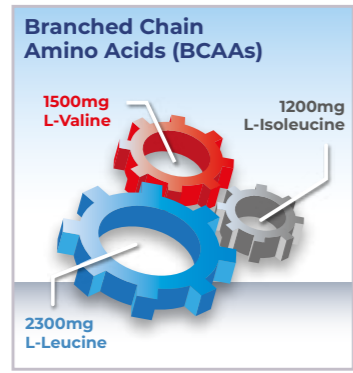
**F Recommendation :** Mélanger 30g de poudre (1 cuillère) avec 300ml de lait écrémé ou 250ml d'eau dans un shaker. Dégustez votre shake **WHEY PROTEIN** au petit-déjeuner, pendant la journée ou après votre entraînement. **Ingredients :** Concentré de protéines de lactosérum (**lait, lactose**, lécithine de tournesol), isolat de protéines de lactosérum (**lait, lactose**, lécithine de tournesol), émulsifiant lécithine (**soja**), épaississant gomme xanthane, sel, édulcorants (sucralose, acesulfame K), colorant alimentaire chlorophylline sodique-cuivrique, anti-agglomérant dioxyde de silicium. **Concentré de protéines, boisson en poudre. Avec édulcorants. Saveur : Chocolat Blanc Pistache.** Non ouvert et stocké le meilleur sèche avant / lot-nr.: Voir l'impression ou le fond.

**ES Recomendación:** Mezcle 30 g de polvo (1 cucharada) con 300ml de leche baja en grasa o 250ml de agua en una coctelera. Disfruta de tu batido **WHEY PROTEIN** para el desayuno, durante el día o después de tu entrenamiento. **Ingredientes:** Concentrado de proteína de suero (**leche, lactosa**, lecitina de girasol), aislado de proteína de suero (**leche, lactosa**, lecitina de girasol), emulsionante lecitina (**soja**), espesante goma xantana, sal, edulcorantes (sucralosa, acesulfamo K), colorante alimentario clorofilina sódico-cúprica, antiaglomerante dióxido de silicio. **Concentrado de proteína, bebida en polvo. Con edulcorantes. Sabor: chocolate blanco y pistacho.** No se abre y almacénalo seco mejor antes/ Lot-Nr.: Ver impresión o abajo.



**GR Σύσταση:** Αναμείξετε 30 γραμμάρια σκόνης (1 μεζούρα) με 300 ml γάλα χαμηλών λιπαρών ή 250 ml νερό σε ένα σέικερ. ρόφημα **WHEY PROTEIN** για πρωινό, ως σνακ ή μετά από προπόνηση. **Συστατικά:** Συμπύκνωμα πρωτεΐνης ορού γάλακτος (**γάλα, λακτόζη**), λεκιθίνη ηλιανθού), απομονωμένη πρωτεΐνη ορού γάλακτος (**γάλα, λακτόζη**), λεκιθίνη ηλιανθού), γαλακτωματοποιητής λεκιθίνης (**σόγια**), πυκνωτικό ξανθοκόκο κόμμι, αλάτι, γλυκαντικά (σουκραλόζη, ακεσουλάφωμ K), χρωστική τροφίμων χλωροφυλλίνη νατρίου-χαλκού, αντιπηκτικό διοξείδιο του πυριτίου. **Συμπύκνωμα πρωτεΐνης, ρόφημα σε σκόνη. Με γλυκαντικά. Γεύση: Λευκή σοκολάτα με φιστίκι.** Ανοιχτό και αποθηκευμένο σε ξηρό μέρος, καλύτερα πριν από / Αριθμός παρτίδας: βλ. εκτύπωση ή κάτω μέρος.

**CZ Doporučení dávkování:** Smíchejte 30g prášku (1 odměrka) s 300ml nízkotučného mléka nebo 250ml vody v šejkru. Užijte si svůj **WHEY PROTEIN** koktejl k snídani, během dne nebo po tréninku. **Složení:** Koncentrát syrovátkové bílkoviny (**mléko, laktóza**, slunečnicový lecitin), izolát syrovátkové bílkoviny (**mléko, laktóza**, slunečnicový lecitin), emulgátor lecitin (**soja**), zahušťovadlo xanthanová guma, sůl, sladidla (sukralóza, acesulfam K), potravinářské barvivo chlorofylin sodno-mědnatý, protispěková látka oxid křemičitý. **Proteinový koncentrát, nápojový prášek. Se sladidly. Chuť: bílá čokoláda s pistáciemi.** Neotevřené a skladované v suchu, minimální trvanlivost / č. šarže: viz potisk nebo spodní strana. Neotevřeno a uloženo nejlépe suché před/ lot-nr.: Viz tisk nebo dole.



**NL Aanbeveling:** Meng 30g poeder (1 maatschepje) met 300ml magere melk of 250ml water in een shakebeker. Geniet van je **WHEY PROTEIN** shake als ontbijt, overdag of na je training. **Ingrediënten:** Wei-eiwitconcentraat (**melk, lactose**, zonnebloemlecithine), wei-eiwitisolat (**melk, lactose**, zonnebloemlecithine), emulgator lecitine (**soja**), verdikkingsmiddel xanthaangom, zout, zoetstoffen (sucralose, acesulfam-K), kleurstof natriumkoperchlorofylline, antiklontermiddel siliciumdioxide. **Eiwitconcentraat, drankpoeder. Met zoetstoffen. Smaak: witte chocolade-pistache.** Niet geopend en opgeslagen het beste droog vóór/ lot-nr.: Zie afdrukken of onderkant.

**ISL Ráðleggingar:** Blandið 30g dufti (1 ausa) saman við 300ml lágtumjólk eða 250ml af vatni í hristarabolla. Njóttu **WHEY PROTEIN** hristingsins í morgunmat, á daginn eða eftir æfingu. **Innihald:** Mýsupróteinþykknir (**mjólk, laktósi**, sólbíómalestín), mýsuprótein einangrun (**mjólk, laktósi**, sólbíómalestín), yrufni lestín (**soja**), þykkjngarefni xantángúmmi, salt, sætufni (súkralósi, asesúlfam K), matarlitur natrium-kopar klórófyllín, kekkjávarnarefni kísíldíoxíð. **Próteinþykknir, drykkjarduft. Með sætufnum. Bragð: Hvítt súkkulaði pistasíuhnetur.** Ekki opnað og geymt þurr best fyrir/ lóð-nr.: Sjá prentun eða botn.