

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:** Proteine del siero di latte concentrate (latte, lecitina di girasole), proteine del siero di latte isolate (latte, lecitina di girasole), aroma di lampone, aroma di yogurt, colorante rosso betulla, addensante (guar gum, gomma di xanthan), edulcorante (sucralosio, acesulfame K). **Concentrato proteico, bevanda in polvere. Con edulcoranti. Gusto: Yogurt al Lampone.** 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, lécitine de tournesol), isolat de protéines de lactosérum (lait, lécitine de tournesol), arôme de framboise, arôme de yaourt, colorant rouge de betterave, épaississant (guar gum, gomme xanthane), edulcorant (sucralose, acésulfame K). **Concentré de protéines, boisson en poudre. Avec édulcorants. Goût : Yaourt à la Framboise.** Non ouvert et stocké le meilleur sèche avant / lot-nr.: Voir l'impression ou le fond.

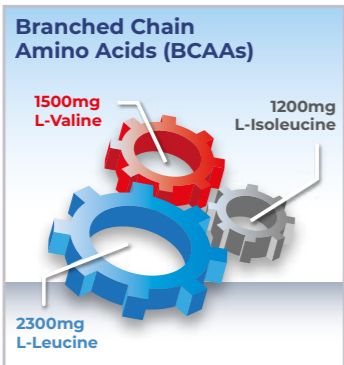
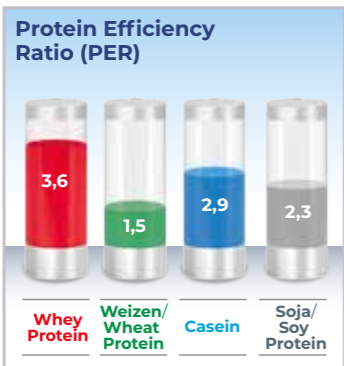
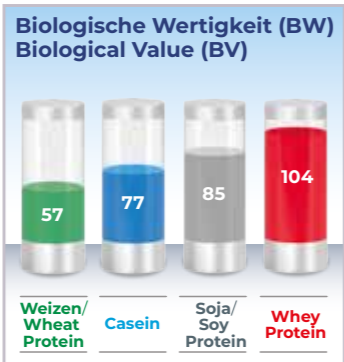
ES Recomendación: Mezcle 30g de polvo (1 cucharada) con 300ml de leche baja en grasa o 250ml de agua en una cacerola. Disfruta de tu batido **WHEY PROTEIN** para el desayuno, durante el día o después de tu entrenamiento. **Ingredientes:** Concentrado de proteína de suero (leche, lecitina de girasol), aislado de proteína de suero (leche, lecitina de girasol), aroma de frambuesa, aroma de yogur, colorante rojo de betarraga, espesante (goma guar gum, goma xantana), edulcorante (sucralosa, acesulfamo K). **Concentrado de proteína, bebida en polvo. Con edulcorantes. Sabor: Yogur de Frambuesa.** 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 ανακ ή μετά από προπόνηση. **Συστατικά:** Συμπυκνωμένη πρωτεΐνη ορού γάλακτος (γάλα, ηλινολεικωματική), απομονωμένη πρωτεΐνη ορού γάλακτος (γάλα, ηλινολεικωματική), γεύση βατόμουρο, γεύση γιαούρτι, χρωστική ουσία κόκκινη βητρούχο, πικνωτικό (γκουαροσίου, κόμμι ξανθάνης), γλυκαντικό (σουκραλόζη, ακεσουλφάμη K). **Με γλυκαντικά. Γεύση: Γιαούρτι Raspberry.** Δεν ανοίγει και αποθηκεύεται στεγνά καλύτερα πριν/ lot-nr.: Δείτε την εκτύπωση ή το κάτω μέρος.

CZ Doporučení dávkování: Smíchejte 30g prášku (1 odměrka) s 300ml nízkotučného mléka nebo 250ml vody v šejkr. Užijte si svůj **WHEY PROTEIN** koktejl k snídani, během dne nebo po tréninku. **Složení:** Syrovátkový proteinový koncentrát (mléko, slunečnicový lecitin), syrovátkový proteinový izolát (mléko, slunečnicový lecitin), malinové aroma, jogurtové aroma, barvivo betroot red, zahušťovaadlo (guar gum, xanthanová guma), sladidlo (sukralóza, acesulfam K). **Proteinový koncentrát, nápoj v prášku. Se sladidly. Chuť: Malinový Jogurt.** 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, zonnebloemlecithine), wei-eiwitisolaat (melk, zonnebloemlecithine), frambozenaroma, yoghurtsmaak, kleurstof betwortelrood, verdikkingsmiddel (guar gom, xanthaangom), zoetstof (sucralose, acesulfam K). **Eiwitconcentraat, drinkpoeder. Met zoetstoffen. Smaak: Frambozen Yoghurt.** Niet geopend en opgeslagen het beste droog vóór/ lot-nr.: Zie afdrucken of onderkant.

ISL Ráðleggingar: Blandið 30g dufti (1 ausa) saman við 300ml lágfítumjólk eða 250ml af vatni í hristarabolla. Njóttu **WHEY PROTEIN** hristingsins í morgunmat, á daginn eða eftir æfingu. **Innihald:** Mýsupróteinþykki (mjólk, sólblómalecitín), mýsupróteinisolat (mjólk, sólblómalecitín), hindberjabragðefni, jógúrtbragðefni, rauðrófubragðefni, þykkjarefni (guarúmmi, xantángúmmi), sætuefni (súkralósi, asesúlfam K). **Próteinþykki, drykkjarduft. Með sætuefnum. Bragð: Hindberljagúrt.** Ekki opnað og geymt þurr best fyrir/ lóð-nr.: Sjá prentun eða botn.



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, whey-protein 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.

D WHEY PROTEIN enthält die hochwertigen Proteinarten Molkenprotein-Konzentrat und hochreines Molkenprotein-Isolat. Ein Shake liefert 22g 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 + 30g = easy to mix!

UK WHEY PROTEIN combines wheyprotein concentrate with ultra pure wheyprotein isolate. One shake delivers 22g 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:** Whey protein concentrate (milk, sunflowerlecithin), whey protein isolate (milk, sunflowerlecithin), raspberry flavour, yoghurt flavour, colouring betroot red, thickener (guar gum, xanthan gum), sweetener (sucralose, acesulfame K). **Protein concentrate, drinkpowder. With sweeteners. Flavour: Raspberry Yoghurt.** Not opened and stored dry best before / Lot-Nr.: see printing or bottom.



WHEY PROTEIN

66 SHAKES

PROTEIN-SHAKE MIT WHEY ISOLAT + KONZENTRAT

2000g **RASPBERRY YOGHURT**

LECKERER PROTEIN SHAKE MIT WHEY KONZENTRAT + ISOLAT

Nährwertangaben / Nutrition Facts

	pro/per 100g	pro/per Portion (30g)*	pro/per Portion (30g)**
Energie/Energy	1650kJ/391kcal	495kJ/117kcal	1081kJ/255kcal
Fett/Total Fat	6,0g	1,8g	6,3g
davon gesättigte Fettsäuren/Saturated Fatty Acids	3,4g	1,0g	4,0g
Kohlenhydrate/Total Carbohydrates	7,4g	2,2g	16,6g
davon Zucker/Sugar	5,5g	1,7g	16g
Eiweiss/Protein	75g	23g	33g
Salz/Salt	0,38g	0,11g	0,50g

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)

Aminosäurenprofil / Amino Acid Profile pro/per Portion (30g)

L-Alanin/e	1,0g	L-Histidin/e	0,3g	L-Prolin/e	1,2g
L-Arginin/e	0,5g	L-Isoleucin/e (BCAA)	1,2g	L-Serin/e	1,0g
L-Asparaginsäure	2,1g	L-Leucin/e (BCAA)	2,3g	L-Threonin/e	1,4g
L-Cystein/e	0,4g	L-Lysin/e	1,8g	L-Tryptophan	0,3g
L-Glutaminsäure	3,4g	L-Methionin/e	0,4g	L-Tyrosin/e	0,6g
L-Glycin/e	0,3g	L-Phenylalanin/e	0,6g	L-Valin/e (BCAA)	1,5g

D Zutaten: Molkeneiweiss-Konzentrat (**Milch**, Emulgator Lecithine [aus Sonnenblumen]), Molkeneiweiss-Isolat (**Milch**, Emulgator Lecithine [aus Sonnenblumen]), Himbeer-Aroma, Joghurt-Aroma, Farbstoff Rote Bete-Konzentrat, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan), Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam K). **Eiweiss-Konzentrat zur Zubereitung eines Proteingetränks. Mit Süßungsmitteln. Geschmack: Himbeer Joghurt.** Ungedörrnet und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis/Lot-Nr.: Siehe Aufdruck oder Dosenboden.

LUST AUF MEHR? ALL-STAR.S.DE

f i y

+ 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. 1323 05/25
Inhalt / Content

2000g | 4.4lb e

4 250031 313235

Servicevorschlag