

ENERGY & ENDURANCE

RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCIN + GLUTAMIN

CHOCOLATE

PREPARE BEFORE DURING AFTER

QUICK INFO

- LACTOSE FREE
- GLUTEN FREE
- ACID FREE
- NO SWEETENERS
- NO ARTIFICIAL COLOURS
- NO PRESERVATIVES
- VEGAN



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 & ENDURANCE

RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCIN +GLUTAMIN

CHOCOLATE

SEITE 2

ZUTATEN

Saccharose, Fructose, **Milcheiweiss 14% (Molkeprotein-Isolat, Casein, Milchproteinkonzentrat)**, Kakao stark entölt 9%, Maltodextrin, Inulin 6%, Dextrose, Magermilchpulver, **Molkepulver**, L-Leucin 3%, Aromen, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan, Natriumalginat), Mineralsalze (Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Eisenfumarat, Zink-, Kupfer-, Manganguconat, Kaliumjodat, Natriumselenat), Vitamine (Ascorbinsäure, alpha-Tocopherylacetat, Nicotinsäureamid, Calciumpantothenat, Vitamin-D-haltige Nährhefe, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Cyanocobalamin, Thiaminmononitrat, Folsäure, Biotin), Emulgator Sonnenblumenlecithin.

AROMA/GEBINDE

Vanilla, Banana, Chocolate

Dose 900 g (22 Portionen)

NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	PER 100 G PULVER		1 PORTION**	
Energie kJ (kcal)	1512 (357)		1053 (248)	
Fett	1.7 g		1.0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g		0.7 g	
Kohlenhydrate	60 g		38 g	
davon Zuckerarten	50 g		34 g	
Ballaststoffe	9.5 g		3.8 g	
Protein	22 g		20 g	
Kochsalz***	0.65 g		0.56 g	
VITAMINE		%NRV*		%NRV*
D	6.0 µg	120%	2.4 µg	48%
E	7.0 mg	58%	2.8 mg	23%
C	45 mg	56%	18 mg	23%
B1	0.7 mg	64%	0.3 mg	25%
B2	0.9 mg	64%	0.8 mg	57%
Niacin(e)	10 mg	63%	4.3 mg	27%
B6	0.9 mg	64%	0.5 mg	36%
Folsäure/Folic acid	115 µg	58%	46 µg	23%
B12	1.8 µg	72%	1.0 µg	40%
Biotin(e)	35 µg	70%	14 µg	28%
Pantothensäure/pantothenic acid	3.8 mg	63%	2.3 mg	38%
MINERALSTOFFE	PER 100 G	%NRV*	1 SHAKE	%NRV*
Natrium/sodium	260 mg	--	225 mg	--
Kalium/potassium	850 mg	43%	790 mg	40%
Calcium	220 mg	28%	480 mg	60%
Phosphor/phosphorus	240 mg	34%	380 mg	54%
Magnesium/magnésium	180 mg	48%	100 mg	27%
Eisen/fer/iron	10 mg	71%	4.0 mg	29%
Zink/zinc	5.5 mg	55%	3.4 mg	22%
Kupfer/cuivre/copper	0.8 mg	80%	0.3 mg	30%
Selen/sélénium	25 µg	45%	10 µg	18%
Chrom(e)/chromium	100 µg	250%	40 µg	100%
Iod(e)/iodine	40 µg	27%	25 mg	17%

*Nährstoffbezugswerte

**1 Portion = 40 g + 300 ml Magermilch (0.1% Fett/graisse/fat). 100 ml fertige Zubereitung enthalten 351 kJ (83 kcal).

Kohlenhydrat-Eiweisspulver, ergänzt mit Glutamin, Leucin, Inulin, Vitaminen und Mineralstoffen, Schokoladengeschmack

Hergestellt in der Schweiz: Sponser Sport Food AG, CH-8832 Wollerau / D-88131 Lindau
03526/09