

ENERGY & ENDURANCE

RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCIN + GLUTAMIN

BANANE

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 & ENDURANCE

RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCIN +GLUTAMIN

BANANE

SEITE 2

ZUTATEN

Milcheiweiss 17% (Mikrogranuliertes **Molke**proteinkonzentrat, **Molke**protein-Isolat, **Casein**), Saccharose, Fructose, **Magermilch**pulver, **Molke**pulver, Dextrose, Maltodextrin, L-Leucin 3%, L-Glutamin 3%, Bananenpulver 2.5%, Verdickungsmittel (Guarkernmehl, Xanthan, Natriumalginat), Aromen, 9 Mineralsalze (Natriumcitrat, Magnesiumcarbonat, Eisenfumarat, Zink-, Kupfer-, Manganguconat, Kaliumiodat, Chromhefe, Natriumselenat), Emulgator **Sojalecithin**, 12 Vitamine (Ascorbinsäure, alpha-Tocopherylacetat, Nicotinsäureamid, Retinylacetat, Calciumpantothenat, Cholecalciferol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Cyanocobalamin, Thiaminmononitrat, Folsäure, Biotin).

AROMA/GEBINDE

Vanilla, Banana, Chocolate

Dose 900 g (22 Portionen)

NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	PER 100 G PULVER		1 PORTION**	
Energie kJ (kcal)	1590 (375)		1060 (250)	
Fett	0.6 g		0.5 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g		0.1 g	
Kohlenhydrate	70 g		43 g	
davon Zuckerarten	62 g		40 g	
Ballaststoffe	2.5 g		1.0 g	
Protein	22 g		18 g	
Kochsalz ***	1.05 g		0.8 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	200 mg	29%	380 mg	54%
Eisen	6.5 mg	46%	2.6 mg	19%
Magnesium	120 mg	32%	80 mg	21%
Zink	5.0 mg	50%	2.0 mg	20%
Iod	25 µg	17%	10 µg	7%
Selen	20 µg	36%	8.0 µg	15%
Kupfer	0.6 mg	60%	0.24 mg	24%
Chrom/chromium	75 µg	188%	30 µg	75%
Kalium/potassium	400 mg	20%	610 mg	31%

*empfohlene Tagesdosis

**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 420 mg/100 g (320 mg/Portion)

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

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