

Your Whey Molkenprotein 4 Sport Nuss-Nougat - laktosefrei

Eiweißkonzentratpulver mit 78 % Eiweiß, mit verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs), Vitamin B6 und Magnesium zur Herstellung eines laktosefreien*, proteinreichen Shakes, Geschmack - Vanille, mit Süßungsmitteln. Diätetisches Lebensmittel für intensive Muskelanstrengung, vor allem für Sportler.

- Laktosefrei*
- Optimiertes Aminosäurenprofil
- + Magnesium und BCAAs
- Produkt der Kölner Liste

Layenberger Your Whey ist ein hochwertiges Sporteiweiß auf Molkenproteinbasis (Wheyprotein). Es fördert den Erhalt der Muskelmasse und unterstützt den Aufbau und die Regeneration der Muskeln vor und nach sportlicher Aktivität. Für die optimale Qualität dieses Produktes spricht sowohl die hohe biologische Wertigkeit von 104 als auch der enorm hohe Chemical-Score-Wert von 150. Unser Produkt ist angereichert mit BCAAs, Vitamin B6 und Magnesium und darüber hinaus, *mit Wasser zubereitet, laktosefrei.

Immer mehr Menschen (auch Sportler) sind laktoseintolerant, viele sogar ohne es selbst zu wissen. Da aber gerade Sportler auf hochwertige Proteine angewiesen sind, haben wir unser hochwertiges Sporteiweiß unter Verwendung eines extrem stark laktosereduzierten Molkenproteins entwickelt.

Um einen laktosefreien Eiweißshake herzustellen, sollte dieses Your Whey-Produkt ausschließlich mit Wasser zubereitet werden. Einen laktosearmen Drink kann man auch mit laktosefreier Milch herstellen (sehr lecker!). Nicht laktoseempfindliche Personen können unser hochwertiges Eiweißkonzentratpulver natürlich auch mit normaler fettarmer Milch zubereiten.

BCAAs (branched chain amino acids) sind essenzielle, also unbedingt notwendige Aminosäuren, die der Körper nicht selbst synthetisieren kann, die aber zum Aufbau von Körperprotein und Körpergewebe gebraucht werden (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin).

Unser Produkt wird regelmäßig nach den Bedingungen der Kölner Liste überprüft und ausschließlich in Betrieben produziert, die dafür garantieren, dass keine unerlaubten Substanzen mit Doping-Wirkung verwendet werden.

Aminosäurenprofil pro 100 g Protein:

L-Alanin	4,7 g
L-Arginin ¹	2,6 g
L-Asparagin	10,5 g
L-Cystein ¹	2,3 g
L-Glutaminsäure	16,8 g
L-Glycin	1,8 g
L-Histidin ¹	2,4 g
L-Isoleucin ²	5,9 g
L-Leucin ²	11,0 g
L-Lysin ²	8,9 g
L-Methionin ²	1,8 g
L-Phenylalanin ²	3,2 g
L-Prolin	5,5 g
L-Serin	5,2 g
L-Threonin ²	7,1 g
L-Tryptophan ²	1,4 g
L-Tyrosin ¹	3,0 g
L-Valin ²	5,9 g

¹ semiessenzielle Aminosäure

² essenzielle Aminosäure

Zutaten:

Molkeneiweiß (94 %), stark entöltes Kakaopulver, Verdickungsmittel Xanthan, Aroma, Magnesiumcarbonat, L-Leucin (0,5 %), L-Histidin, L-Valin (0,25 %), L-Isoleucin (0,25 %), Speisesalz, Süßstoffe (Natriumcyclamat, Sucralose, Saccharin), Emulgatoren (E 471, Soja-Lecithine, Pyridoxinhydrochlorid).

Zubereitung:

Drei leicht gehäufte Dosierlöffel Pulver (30 g) mit 300 ml Flüssigkeit in einem Handshaker oder Mixer zubereitet ergeben einen leckeren Eiweißshake.

Verzehrempfehlung:

1 - 3 Portionen (ca. 0,8 bis 1,5 g, bei Kraftsport bis zu 2,0 g, Eiweiß pro kg Körpergewicht) über den Tag verteilt, jeweils nach dem Training oder mindestens 2 Stunden vor dem Training.

Nährwertangaben:

Nährwertangaben Durchschnittlicher Gehalt	Einheit	pro 100 g	% RDA ¹	pro Portion laktosefrei ²	% RDA ¹	pro Portion laktosearm ³	% RDA ¹
physiologischer Brennwert	kJ (kcal)	1615 (386)		485 (116)		1099 (264)	
Eiweiß	g	78,0		23,4		33,5	
-davon BCAAs	g	17,8		5,4		7,6	
-davon L-Isoleucin	g	4,6		1,4		2,0	
-davon L-Leucin	g	8,6		2,6		3,6	
-davon L-Valin	g	4,6		1,4		2,0	
Kohlenhydrate	g	5,4		1,6		16,0	
-davon Zucker	g	4,7		1,4		15,8	
-davon Laktose	g	0,19		0,06		0,40	
Fett	g	4,3		1,3		6,1	
-davon gesättigte Fettsäuren	g	2,9		0,9		3,0	
Ballaststoffe	g	2,2		0,7		0,7	
Natrium	g	0,21		0,06		0,20	
Vitamin B6	mg	2,3	164	0,7	50	0,8	57
Magnesium	mg	246	66	74	20	110	29
Broteinheiten	BE	0,5		0,1		1,3	

Durchschnittlicher Brennwert pro 100 ml verzehrfertige Zubereitung:

mit Wasser (laktosefrei) 147 kJ (35 kcal)

mit fettarmer, laktosefreier Milch 1,5 % Fett (laktosearm) 333 kJ (80 kcal).

¹ RDA= % der empfohlenen Tagesdosis

² 30 g Pulver + 300 ml Wasser

³ 30 g Pulver + 300 ml laktosefreie, fettarme Milch (1,5 % Fett)