

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 concentrate del siero di latte (**latte, lattosio**), croccantini proteici 4% (proteine del **latte**, fecola di patate, emulsionante lecitina di girasole, additivo tecnico carbonato di calcio (E170)), aroma, farina d'avena 2% (**glutene**), proteine isolate del siero di latte (**latte, lattosio**, lecitina di girasole), cannella, emulsionante lecitina (**soia**), addensante gomma xantana, sale, edulcorante (sucralosio, acesulfame K), colorante beta carotene, antiagglomerante biossido di silicio. **Concentrato di proteine, polvere da bere. Con edulcoranti. Gusto: Latte di cereali alla cannella.** 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. **Ingédients :** Concentré de protéines de lactosérum (**lait, lactose**), chips de protéines 4% (protéines de **lait**, amidon de pomme de terre, émulsifiant lécithine de tournesol, additif technique carbonate de calcium (E170)), arôme, flocons d'avoine 2% (**gluten**), isolat de protéines de lactosérum (**lait, lactose**, lécithine de tournesol), cannelle, émulsifiant lécithine (**soja**), épaississant gomme xanthane, sel, édulcorant (sucralose, acesulfame K), colorant bêta-carotène, anti-agglomérant dioxyde de silicium. **Concentré de protéines, poudre à boire. Avec édulcorants. Goût : Lait de céréales à la cannelle.** Non ouvert et stocké le meilleur sèche avant / lot-nr.: Voir l'impression ou le fond.

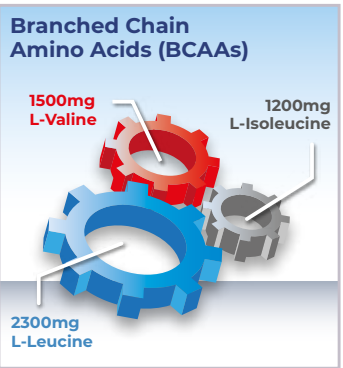
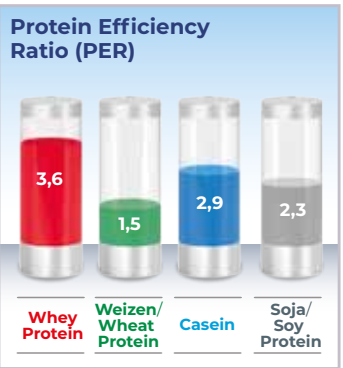
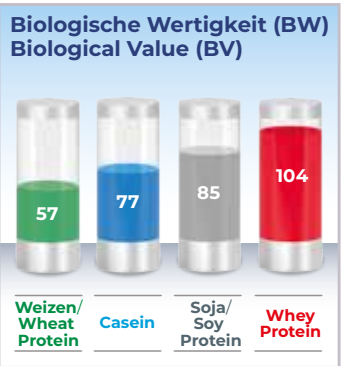
ES Recomendación: Mezcle 30 g de polvo (1 cucharada) con 300ml de leche baja en grasa o 250ml de agua en una coctelera. Disfruta de tu batido **WHEY PROTEIN** para el desayuno, durante el día o después de tu entrenamiento. **Ingredientes:** Concentrado de proteína de suero (**leche, lactosa**), crujientes de proteínas 4% (proteína de **leche**, fécula de patata, emulgente lecitina de girasol, aditivo técnico carbonato cálcico (E170)), aroma, harina de avena 2% (**gluten**), aislado de proteína de suero (**leche, lactosa**, lecitina de girasol), canela, emulgente lecitina (**soja**), espesante goma xantana, sal, edulcorante (sucralosa, acesulfamo K), colorante betacaroteno, antiaglomerante dióxido de silicio. **Concentrado de proteínas, polvo para bebidas. Con edulcorantes. Sabor: Leche de cereales con canela.** No se abre y almacén seco mejor antes/ Lot-Nr.: Ver impresión o abajo.

GR Σύσταση: Αναμείξετε 30 γραμμάρια σκόνης (1 μεζούρα) με 300 ml γάλα χαμηλών λιπαρών ή 250ml νερό σε ένα σέικερ. ρόφημα **WHEY PROTEIN** για πρωινό, ως σνακ ή μετά από προπόνηση. **Συστατικά:** Συμπύκνωμα πρωτεΐνης ορού γάλακτος (**γάλα, λακτόζη**), πρωτεϊνικά crisps 4% (πρωτεΐνη **γάλακτος**, άμυλο πατάτας, γαλακτωματοποιητής λεκιθίνη ηλιανθού, τεχνικό πρόσθετο ανθρακικό ασβέστο (E170)), γεύση, πηλινόυρι βρώμης 2% (**γλουτένη**), απομινωμένη πρωτεΐνη ορού γάλακτος (**γάλα, λακτόζη**, λεκιθίνη ηλιανθού), κανέλα, γαλακτωματοποιητής λεκιθίνη (**σόγιας**), πυκνωτικό ξανθονικό κόμμι, αλάτι, γλυκαντικό (σοοκραλόζη, ακεσουλφάμ K), χρωστική β-καροτίνη, αντιπηκτικό διοξείδιο του πυριτίου. **Συμπύκνωμα πρωτεΐνης, σκόνη ποτού. Με γλυκαντικά. Γεύση: Γάλα με δημητριακά κανέλας.** Δεν ανοίγει και αποθηκεύεται στεγνά καλύτερα πριν/ lot-nr.: Δείτε την εκτύπωση ή το κάτω μέρος.

CZ Doporučení dávávané: 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:** Syrovátkový proteinový koncentrát (**mléko, laktóza**), proteinové křupinky 4% (**mléčná** bílkovina, bramborový škrob, emulgátor slunečnicový lecitin, technická přísada uhličitán vápenatý (E170)), aroma, ovesné vločky 2% (**lepek**), syrovátkový proteinový izolát (**mléko, laktóza**, slunečnicový lecitin), skořice, emulgátor lecitin (**soja**), zahusťovačidlo xanthanová guma, sůl, sladidlo (sukralóza, acesulfam K), barvivo beta karoten, protispěková látka oxid křemíčitý. **Proteinový koncentrát, nápojový prášek. Se sladidly. Chuť: Skořicové cereální mléko.** 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**), proteïncrispies 4% (**melk-**eiwit, aardappelzetmeel, emulgator zonnebloemlecithine, technisch additief calciumcarbonaat (E170)), aroma, havermeel 2% (**gluten**), Wei-eiwitsisolaat (**melk, lactose**, zonnebloemlecithine), Kaneel, emulgator lecitine (**soja**), verdikkingsmiddel xanthaangom, zout, zoetstof (sucralose, acesulfamaam K), kleurstof betacaroteen, antiklontermiddel siliciumdioxide. **Eiwitconcentraat, drinkpoeder. Met zoetstoffen. Smaak: Kaneelgraanmelk.** Niet geopend en opgeslagen het beste droog vóór/ lot-nr.: Zie afdrucken of onderkant.

ISL Ráðleggingar: Blandið 30g dufti (1 ausa) saman við 300ml lágríftumjólk eða 250ml af vatni í hristarabolla. Njóttu **WHEY PROTEIN** hristingsins í morgunmat, á daginn eða eftir æfingu. **Innihald:** Mýsupróteinþykki (**mjólk, laktósi**), próteínkrispis 4% (mjólkurprótein, kartöflusterkja, ýruefni sólblómalestit, tæknilegt aukefni kalsíumkarbónat (E170)), bragðefni, haframjöl 2% (**glúten**), mýsuprótein einangrun (**mjólk, laktósi**, sólblómalestit), kanill, ýruefni lestit (**soja**), þykkingarefni xantángúmmi, salt, sætuefni (súkralósi, asesúlfam K), litarefni beta-karótín, kekkjavarnarefni kísíldíoxíð. **Próteinþykki, drykkjarduft. Með sætuefnum. Bragðtegund: Kanill, morgunkorn, mjólk.** 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.

With a BW of 104 whey protein is the highest Biological Value of all protein sources. It also has the highest Protein Efficiency Ratio (PER) of 3.6, which is the highest of all protein sources.

Whey Protein enthält zudem einen hohen Gehalt an verzweigtkettigen 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.

HIGH PROTEIN

5g * LEUCIN VALIN + ISOLEUCIN

NO + ADDED SUGAR

66 SHAKES

PROTEIN-SHAKE MIT WHEY ISOLAT + KONZENTRAT

GEWICHT / WEIGHT 2000g



WHEY PROTEIN

+ CEREAL PIECES

GESCHMACK/TASTE

CINNAMON CEREAL

LECKERER PROTEIN SHAKE MIT WHEY KONZENTRAT + ISOLAT

Nährwertangaben / Nutrition Facts			
	pro/per 100g	pro/per Portion (30g)*	pro/per Portion (30g)**
Energie/Energy	1614kJ/386kcal	484kJ/116kcal	1069kJ/254kcal
Fett/Total Fat	7,4g	2,2g	6,7g
davon gesättigte Fettsäuren/Saturated Fatty Acids	4,0g	1,2g	4,2g
Kohlenhydrate/Total Carbohydrates	8,2g	2,5g	17g
davon Zucker/Sugar	6,1g	1,8g	16g
Eiweiss/Protein	71,5g	21,5g	32g
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)

Aminosäurenprofil / Amino Acid Profile		pro/per Portion (30g)*			
L-Alanin/e	1,0g	L-Histidin/e	0,4g	L-Prolin/e	1,2g
L-Arginin/e	0,5g	L-Isoleucin/e (BCAA)	1,2g	L-Serin/e	0,9g
L-Asparaginsäure	2,0g	L-Leucin/e (BCAA)	2,3g	L-Threonin/e	1,3g
L-Cystein/e	0,5g	L-Lysin/e	1,7g	L-Tryptophan	0,3g
L-Glutaminsäure	3,2g	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: Molkeeiweiss-Konzentrat (**Milch, Laktose**), Protein Crispies 4% (**Milcheiweiss**, Kartoffelstärke, Emulgator Sonnenblumenlecithin, technischer Zusatz Calcium Carbonat (E170)), Aroma, Haferflocken 2% (**Gluten**), **Molkeeiweiss-Isolat** (**Milch, Laktose**, Sonnenblumenlecithin), Zimt, Emulgator Lecithine (**Soja**), Verdickungsmittel Xanthan, Salz, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam K), Farbstoff Beta Carotin, Trennmittel Siliciumdioxid. **Eiweiss-Konzentrat zur Zubereitung eines Proteingetränks. Mit Süßungsmitteln. Geschmack: Zimt-Milch.** 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. 1326 07/25
Inhalt / Content



2000g | 4.4lb e

