



	COMPLETE Protein Mahlzeit Milch-Basis	COMPLETE Protein Mahlzeit Joghurt- Basis	LIGHT Protein Drink	LIGHT Protein Water	PURE Protein Pulver	PRO Muskel
--	--	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------

Nährwerte

Packungsinhalt		200 ml	250 ml	250 ml	250 ml	150 g	10 x 14 g
Energieverteilung							
EN% Fett	%	26	13	5	0	0	0
EN% Kohlenhydrate	%	48	64	31	44	0	3
EN% Eiweiß	%	26	23	64	56	100	97
Nährwertangaben pro		100 ml	100 ml	100 ml	100 ml	10 g	10 g
Energie							
	kJ	526	474	213	200	168	131
	kcal	125	112	50	47	40	31
Fett, davon Fettsäuren	g	3,6	1,6	0,3	0	0	0,1
gesättigte	g	1,1	0,2	0,2	0	0	0,1
einfach ungesättigte	g	1,7	1,0	0	0	0	0
mehrfach ungesättigte	g	0,8	0,4	0	0	0	0
Kohlenhydrate	g	14	117	3,1	5,2	0	0,25
davon Zucker	g	6,3	12	3	5,2	0	0,02
Ballaststoffe	g	2,0	1,7	1,6	0	0	0
Eiweiß	g	8	7	8	7	9,9	7,4
Salz	g	0,13	0,15	0,13	0,01	0,09	0,08
Vitamine		100 ml	100 ml	100 ml	100 ml	10 g	10 g
Vitamin A	µg	132	105,6	105,6	105,6		
Vitamin D	µg	1,25	1,0	1,0	1,0		1,3
Vitamin E	mg	2	1,6	1,6	1,6		2
Vitamin K	µg	12,4	9,9	9,9	9,9		
Vitamin C	mg	13,2	10,55	10,55	10,55		13,2
Thiamin	mg	0,18	0,15	0,15	0,15		0,2
Riboflavin	mg	0,23	0,19	0,19	0,19		0,24
Niacin	mg	2,64	2,11	2,11	2,11		
Vitamin B6	mg	0,23	0,19	0,19	0,19		0,24
Folsäure	µg	33	26	26	26		33
Vitamin B12	µg	0,42	0,33	0,33	0,33		0,42
Biotin	µg	8,25	6,60	6,60	6,60		8,3
Pantothensäure	µg	1	0,8	0,8	0,8		
Mineralstoffe		100 ml	100 ml	100 ml	100 ml	10 g	10 g
Kalium	mg	150	120	120	120		153
Chlorid	mg	132	106	48	48		
Calcium	mg	132	106	210	48		133
Phosphor	mg	116	93	140	42		
Magnesium	mg	28,2	22,5	22,5	22,5		94,8
Eisen	mg	2,31	1,85	1,85	1,85		
Zink	mg	1,65	1,32	1,32	1,32		1,67
Kupfer	mg	0,17	0,14	0,14	0,14		0,17
Mangan	mg	0,33	0,26	0,26	0,26		
Flourid	mg	0,27	0,21	0,21	0,21		
Selen	µg	9,1	7,3	7,3	7,3		9,24
Chrom	µg	6,6	5,3	5,3	5,3	0	
Molybdän	µg	8,3	6,6	6,6	6,6	0	
Jod	µg	24,8	19,9	19,9	19,9	0	24,9



Aminosäuren

		COMPLETE Protein Mahlzeit Milch-Basis	COMPLETE Protein Mahlzeit Joghurt- Basis	LIGHT Protein Drink	LIGHT Protein Water	PURE Protein Pulver	PRO Muskel
	g pro	100 ml	100 ml	100 ml	100 ml	10 g	10 g
L-Alanine	ala	0,23	0,22	0,25	0,68	0,99	0,74
L-Arginin ⁺	arg	0,29	0,18	0,27	0,56	0,81	0,61
L-Asparagine ⁺	asp	0,55	0,51	0,56	0,46	0,67	0,50
L-Cystine ⁺	cys	0,05	0,08	0,08			
L-Glutamine ⁺	glu	1,66	1,18	1,63	0,79	1,15	0,86
Glycine ⁺	gly	0,14	0,10	0,14	1,59	2,31	1,73
L-Histidine [*]	his	0,22	0,14	0,22	0,10	0,14	0,11
L-Isoleucine [*]	ile	0,39	0,32	0,40	0,13	0,19	0,14
L-Leucine [*]	leu	0,70	0,58	0,75	0,23	0,33	0,25
L-Lysine [*]	lys	0,63	0,51	0,62	0,39	0,57	0,43
L-Methionine [*]	met	0,21	0,15	0,23	0,07	0,1	0,08
L-Phenylalanine [*]	phe	0,40	0,25	0,37	0,17	0,25	0,19
L-Proline ⁺	pro	0,79	0,48	0,76	0,98	1,42	1,06
L-Serine	ser	0,43	0,30	0,41	0,25	0,36	0,27
L-Threonine [*]	thr	0,37	0,30	0,34	0,16	0,23	0,17
L-Tryptophan [*]	trp	0,09	0,08	0,12			
L-Tyrosine ⁺	tyr	0,41	0,24	0,39	0,08	0,11	0,08
L-Valine [*]	val	0,48	0,36	0,48	0,19	0,28	0,21
Summe		8,04	5,98	8,02	6,83	9,91	7,43
davon essentielle AS [*]		3,49	2,69	3,53	1,44	2,09	1,58
davon konditionell essentielle AS ⁺		3,89	2,77	3,83	4,46	6,47	4,84
davon nicht essent. AS		0,66	0,52	0,66	0,93	1,35	1,01
BCAA's		1,57	1,26	1,63	0,55	0,80	0,6



Fettsäuren

		COMPLETE Protein Mahlzeit Milch-Basis	COMPLETE Protein Mahlzeit Joghurt- Basis	LIGHT Protein Drink	LIGHT Protein Water	PURE Protein Pulver	PRO Muskel
	g pro	100 ml	100 ml	100 ml	100 ml	10 g	10 g
caproic acid	<= 6 : 0	0,08					
caprylic acid mct	C8 : 0	0,02					
capric acid mct	C10 : 0	0,04					
lauric acid	C12 : 0	0,05					
myristic acid	C14 : 0	0,15					
palmitic acid	C16 : 0	0,49	0,07				
palmitoleic acid	C16 : 1 (n-7)	0,04					
stearic acid	C16 : 0	0,16	0,03				
oleic acid	C18 : 1 (n-9)	1,64	1,06				
linoleic acid (LA)	C18 : 2 (n-6)	0,55	0,42				
alpha linolenic acid (ALA)	C18 : 3 (n-3)	0,23	0,18				
aracidic acid	C20 : 0						
eicosaenic acid	C20 : 1 (n-9)	0,05	0,04				
behenic acid	C22 : 0	0,01					
erusic acid	C22 : 1 (n-9)	0,02	0,03				
andere Fettsäuren			0,09				
Summe		7,2	1,8				
davon gesättigte Fettsäuren (SFA)		2,16	0,1				
davon einfach ungesättigte FS (MUFA)		3,48	1,12				
davon mehrf. unge.FS (PUFA)		1,56	0,6				
davon MCT		0,22					
davon LA		1,10	0,42				
davon ALA		0,46	0,18				
davon Ω3		0,46	0,18				
davon Ω6		1,10	0,43				
davon Ω andere		3,54	1,13				