

ENERGY & ENDURANCE

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCIN + GLUTAMIN

VANILLA

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

VANILLA

SEITE 2

## ZUTATEN

Saccharose, Fructose, **Milcheiweiss** 17% (Mikrogranuliertes **Molke**proteinkonzentrat, **Molke**protein-Isolat, **Casein**), **Magermilch**pulver, **Molke**pulver, Maltodextrin, Dextrose, L-Leucin 3%, L-Glutamin 3%, Aromen, Verdickungshilfsmittel (Guarkernmehl, Xanthan, Natriumalginat), 9 Mineralsalze, Vanille-Extrakt 1%, 12 Vitamine, Sonnenblumenlecithin, Vanille-Schoten.

## AROMA/GEBINDE

Vanilla, Banana, Chocolate

Dose 900 g (22 Portionen)

## NÄHRWERTE

Nährwerte	per 100 g Pulver	1 Shake = 40 g Pulver + 300 ml Magermilch 0.1% Fett	
Energie kJ (kcal)	1600 (377)	1065 (251)	
Fett	1.0 g	0.7 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	0.6 g	0.2 g	
Kohlenhydrate	70 g	43 g	
- davon Zucker	62 g	40 g	
Ballaststoffe	2.5 g	1.0 g	
Protein	22 g	18 g	
Salz	0.9 g	0.73 g	
<b>Vitamine</b>	<b>%NRV*</b>	<b>%NRV*</b>	<b>%NRV*</b>
A	340 µg	67%	215 µg
D	3.5 µg	70%	1.4 µg
E	7.0 mg	58%	2.8 mg
C	30 mg	38%	12 mg
B1	0.8 mg	70%	0.3 mg
B2	1.1 mg	80%	0.4 mg
Niacin(e)	12 mg	75%	4.8 mg
B6	1.1 mg	75%	0.4 mg
Folsäure	140 µg	70%	56 µg
B12	1.0 µg	39%	0.5 µg
Biotin	12 µg	24%	7.5 µg
Pantothensäure	2.1 mg	35%	1.0 mg
<b>Mineralstoffe</b>	<b>%NRV*</b>	<b>%NRV*</b>	<b>%NRV*</b>
Calcium	260 mg	33%	460 mg
Phosphor	220 mg	31%	385 mg
Eisen	6.5 mg	46%	2.6 mg
Magnesium	130 mg	35%	84 mg
Zink	5.0 mg	50%	2.0 mg
Iod	20 µg	13%	8.0 µg
Selen	20 µg	36%	8.0 µg
Kupfer	0.6 mg	60%	0.24 mg
Chrom	75 µg	188%	30 µg
Kalium	300 mg	15%	570 mg
BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin): 6000 mg/100 g			

\*empfohlene Tagesdosis/apport journalier recommandé/recommended dietary allowance

\*\*1 Portion = 40 g + 300 ml Magermilch/lait écrémé/skim milk (0.1% Fett/graisse/fat). 100 ml fertige Zubereitung enthalten 355 kJ (84 kcal).

\*\*\*gemäss Gesetz berechnet mit Faktor 2.5 aus Natriumgehalt 360 mg/100 g (290 mg/Portion)

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