

PRO

# CASEIN

100% MICELLAR PROTEIN QUALITY  
CHOCOLATE

PREPARE BEFORE DURING AFTER

**QUICK INFO**

- LAKTOSEFREI
- GLUTENFREI
- SÄUREFREI
- OHNE SÜSSSTOFFE
- OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL

**PRODUKTEBESCHRIEB**

Mizelläres Casein (Milchproteinisolat), hergestellt mittels Cross Flow Microfiltration (CFM) für höchste naturbelassene Eiweissqualität. Enthält natürlicherweise Calcium, Phosphor und Kalium.

Casein (lat. Caseus) ist die nichtlösliche Eiweissfraktion der Milch und besteht aus mehreren Proteinarten ( $\alpha$ S1-,  $\alpha$ S2,  $\beta$ - und  $\kappa$ -Casein). Charakteristisch ist die lange Magenverweildauer und der damit nur langsam vonstatten gehende Aminosäureeinstrom ins Blut.

In der Sporternährung wird Casein daher oft als „Nachtprotein“ betitelt.

Eiweiss trägt zu Muskelwachstum und Erhalt der Muskelmasse bei. Calcium und Kalium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

**VORTEILE**

- **Mizelläres Casein aus Mikrofiltration**
- **langanhaltende Aminosäurenversorgung**
- **Reich an Calcium, Phosphor und Kalium**
- **420 mg BCAA/Portion**

**ANWENDUNG**

2 ½ Messlöffel (ca. 20 g) + 300 ml Milch. Bei Zubereitung mit Wasser, Pulvermenge erhöhen.

Die Verdauung von Casein geht natürlicherweise sehr langsam vonstatten. Um vor allem in der proteinarmen Nachtphase eine kontinuierliche Aminosäurenversorgung zu erzielen, wird Casein vorzugsweise vor der Bettruhe eingenommen.

Zusätzlich zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.

PRO

# CASEIN

SEITE 2

## ZUTATEN

**Casein** mikrofiltriert 84%, Kakao stark entölt 12%, Karamellpulver, Aromen, Süssungsmittel Sucralose.

## AROMA/GEBINDE

Vanilla und Chocolate Dose 850 g (42 Portionen)

## NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	PER 100 G PULVER		1 PORTION**	
Energie kJ (kcal)	1495 (353)		732 (173)	
Fett	3.0 g		0.9 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0.8 g		0.3 g	
Kohlenhydrate	7.5 g		16 g	
davon Zuckerarten	4.7 g		15 g	
Ballaststoffe	4.0 g		0.8 g	
Eiweiss	72 g		25 g	
Salz ***	0.45 g		0.38 g	
MINERALSTOFFE		%NRV*		%NRV*
Calcium	2100 mg	263%	780 mg	98%
Phosphor	1300 mg	186%	530 mg	76%
Kalium	770 mg	39%	600 mg	30%

\*Nährstoffbezugswerte

\*\*1 Portion = 20 g + 300 ml Magermilch (0.1% Fett). 100 ml fertige Zubereitung enthalten 244 kJ (58 kcal).

\*\*\*berechnet aus natürlichem Natriumgehalt, kein Kochsalz zugesetzt

Aminosäuren (per 100 g Pulver)		
essentiell	Histidin	2.9 g
	Isoleucin	5.4 g
	Leucin	9.5 g
	Lysin	8.1 g
	Methionin + Cystin	3.1 g
	Phenylalanin + Tyrosin	9.9 g
	Threonin	4.7 g
	Tryptophan	1.6 g
nicht-essentiell	Valin	6.7 g
	Alanin	3.2 g
	Arginin	3.7 g
	Asparaginsäure	7.1 g
	Glutaminsäure	22.5 g
	Glycin	1.9 g
	Prolin	11.5 g
Serin	5.7 g	

Casein aus Cross Flow Microfiltration. Mit Süssungsmittel und Chocolate-Aroma.

Sorgfältig entwickelt und hergestellt in der Schweiz.

Sponser Sport Food AG  
CH-8832 Wollerau  
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH  
D-88131 Lindau  
www.sponser.de