

1818406 - PowerBar Getränkepulver Recovery Chocolate

Verkehrsbezeichnung

Kohlenhydrat-Protein-Getränkepulver mit 10 Vitaminen und 3 Mineralstoffen für Sportler – Schokoladengeschmack

Zutaten

Mager**milch**pulver, getrockneter Glukosesirup, Zucker, fettarmer Kakao (4,3%), **Molkeneiweiß** (2,9%), Maltodextrin, **Soj**eiweiß (2,6%), Calciumcaseinat (aus **Milch**) (2,5%), Mineralstoffe (Magnesiumphosphate, Zinkgluconat, Kupfergluconat), Vitamine (Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothenat, Vitamin B6, Thiamin, Folsäure, Riboflavin, Biotin, Vitamin B12), Aroma, Emulgator (**Soja**lecithine), Zimt.

Kann Spuren von **Gluten, Ei** und **Nüssen** enthalten.

Nährwertangaben

| Nährwertangaben | pro 100 g | | pro Darreichungsform bzw. Portion | |
|---------------------------------|-----------|------|-----------------------------------|------|
| | kJ | kcal | kJ | kcal |
| Brennwert/Energie | 1580 | 372 | 870 | 205 |
| Fett [g] | 0,8 | | 0,4 | |
| davon gesättigte Fettsäuren [g] | 0,4 | | 0,2 | |
| Kohlenhydrate [g] | 70,5 | | 38,8 | |
| davon Zucker [g] | 41 | | 22,6 | |
| Ballaststoffe [g] | | | | |
| Eiweiß [g] | 20,1 | | 11,1 | |
| davon Casein [g] | 11,1 | | 6,1 | |
| davon Molkeneiweiß [g] | 5,0 | | 2,8 | |
| davon Sojaweiweiß [g] | 2,4 | | 1,3 | |
| Salz [g] | 0,43 | | 0,23 | |

| Vitamine/Mineralstoffe | pro 100 g | %¹ | pro Darr.-Form bzw. Portion | %¹ |
|-------------------------------|------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|
| Vitamin E [mg] | 8,0 | 67 | 4,4 | 37 |
| Vitamin C [mg] | 43,7 | 55 | 24,0 | 30 |
| Thiamin (Vitamin B1) [mg] | 0,68 | 62 | 0,37 | 34 |
| Riboflavin (Vitamin B2) [mg] | 0,76 | 54 | 0,42 | 30 |
| Niacin [mg] | 8,7 | 54 | 4,8 | 30 |
| Vitamin B6 [mg] | 0,76 | 54 | 0,42 | 30 |
| Folsäure [µg] | 109 | 55 | 60 | 30 |
| Vitamin B12 [µg] | 1,4 | 56 | 0,75 | 30 |
| Biotin [µg] | 27,3 | 55 | 15 | 30 |
| Pantothensäure [mg] | 2,70 | 45 | 1,49 | 25 |
| Magnesium [mg] | 205 | 55 | 113 | 30 |
| Zink [mg] | 5,5 | 55 | 3,0 | 30 |
| Kupfer [mg] | 0,55 | 55 | 0,30 | 30 |

¹ Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Verzehrempfehlung

- ▶ Zubereitung: 55 g (ca. 4 Esslöffel) in 200 ml Wasser auflösen
- ▶ Direkt nach dem Sport
- ▶ Zusätzlich zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.
- ▶ 1 Portion pro Tag