

Recovery Shake

+ Whey + BCAA + Glutamin

Produktebeschreibung

SPONSER Recovery Shake ist eine ausgewogene Kombination von mehrkettigen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen sowie allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die kurz-, mittel- und langkettigen Kohlenhydrate bewirken eine zeitlich gestaffelte Energiefreigabe für hartes Training und fördern die Glycogeneinlagerung und die Regeneration. Recovery Shake erhöht die Aminosäurenkonzentration im Blut sowie die Aufnahmefähigkeit der Zellen und fördert damit die Proteinsynthese resp. die schnelle Erholung der beanspruchten Muskulatur.

- Molkenproteinisolat aus Cross Flow Microfiltration mit 25% BCAA in Reinprotein und hochwertigen Co-Faktoren für Wachstum und Abwehrkräfte
- Mikrogranuliertes Molkenprotein ermöglicht eine langanhaltende Verfügbarkeit der hochwertigen, naturbelassenen Molkenproteine.
- Proteinhydrolysate liefern schnellverfügbare Peptide wie Gutaminpeptid (750mg/100g), welche vom Körper rasch aufgenommen und optimal verstoffwechselt werden.
- Calcium-Kaseinat liefert gut verfügbares, milcheigenes Calcium und sorgt für eine langanhaltende Zufuhr von Aminosäuren, was zu einer erhöhten Proteinsynthese führt.



Vorteile

- Kombiniert hochwertige Protein- und Kohlenhydratquellen von kurzer und auch langer Verfügbarkeit
- Breites Wirkungsspektrum: Proteinsynthese, Glycogeneinlagerung, Abwehrkräfte
- Angereichert mit Vitaminen und Mineralstoffen

Anwendung

Zur optimalen Erholung innert 1 h nach der Belastung einnehmen. Zur Unterstützung des Muskel- und Masseaufbaus als Zwischenmahlzeit und bis 1 h vor dem Training geeignet. 1-2 Shakes täglich.



Zutaten

Milchproteine, Molkenproteinkonzentrat, Fructose, Saccharose, Schokoladenpulver, Magermilchpulver, Kakaopulver, Proteinhydrolysate, Maltodextrin, Calciumcaseinat, Dextrose, Verdickungsmittel, Aromen, Mineralstoffe, Sojalecithin, Vitamine.

Recovery Shake

+ Whey + BCAA + Glutamin

Aromen / Gebinde / Nährwerte

Banana, Chocolat. Dosen à 700 g.

Nährwert	per 100 g Pulver		1 Shake = 40 g Pulver + 300 ml Magermilch	
Energie kJ (kcal)	1580 (372)		1060 (250)	
Protein	19 g		17.8 g	
Kohlenhydrate	73 g		43.3 g	
Fett	0.4 g		0.5 g	
Vitamine		%ETD*		%ETD*
A	774 µg	97%	310 µg	39%
D	5.5 µg	110%	2.2 µg	44%
E	11 mg	110%	4.4 mg	44%
C	49.5 mg	83%	19.8 mg	33%
B1	1.5 mg	107%	0.7 mg	51%
B2	1.8 mg	110%	1.2 mg	78%
Niacin(e)	19.8 mg	110%	8.1 mg	45%
B6	1.7 mg	83%	0.8 mg	40%
Folsäure	220 µg	110%	88 µg	44%
B12	1 µg	100%	1.5 µg	150%
Biotin	17 µg	11%	17 µg	11%
Pantothensäure	3.3 mg	55%	2.4 mg	40%
Mineralstoffe		%ETD*		%ETD*
Calcium	290 mg	36%	470 mg	59%
Magnesium	135 mg	45%	90 mg	30%
Iod	94 µg	63%	45 µg	30%
Zink	5 mg	33%	3.1 mg	21%
Eisen	6.5 mg	46%	2.8 mg	20%
Phosphor	240 mg	30%	390 mg	49%
Kalium	600 mg	15%	690 mg	17%
Kupfer	0.63 mg	42%	259 µg	17%
Chrom	64 µg	64%	8.9 µg	30%
Selen	22 µg	44%	13.6 µg	27%

* Empfohlene Tagesdosis