

Weider – 32%Protein Bar

Produktbeschreibung:

Die athletische Richtlinie der Nahrungszusammensetzung für Bodybuilder besagt, dass mindestens 50 % Kohlenhydrate, 30 % Eiweiß und maximal 20 % Fett aufgenommen werden sollen. Dies ist in der Praxis nicht immer einfach. Wer kennt schon die genaue Zusammensetzung aller Lebensmittel? Der 32 % Protein Bar entspricht dieser Richtlinie und ermöglicht so eine einfache und ausgewogene Ernährung, die dem jeweiligen Trainingsziel entspricht. Der große Unterschied dieses Snacks gegenüber herkömmlichen Schokosnacks ist aber nicht nur der hohe Proteinanteil, sondern auch die viel geringere Menge an Fett. Ein normaler Schokosnack enthält 16 g Fett pro 60 g. Der 32 % Protein Bar steht diesen Riegeln im Geschmack nicht nach, hat aber nur einen Fettgehalt von 5,4 g Fett pro 60 g.

Dafür enthält der 32 % Protein Bar mehr als 19 g Eiweiß pro 60 g Riegel (zum Vergleich: Gute 35 g Riegel enthalten ca. 9 g Eiweiß). Für den erstklassigen Geschmack sind in der Eiweißmasse aus Milch- und Eiprotein, Bananenflocken eingearbeitet. Darüber hinaus deckt bereits ein Riegel einen großen Teil des Tagesbedarfs an lebenswichtigen Vitaminen.

Wenn es mal süß und lecker sein muss, ist der mit hauchdünner Milkschokolade überzogene Riegel der ideale Snack für zwischendurch. Für alle, die viel Eiweiß für ihre trainierte Muskulatur brauchen aber wenig Fett zu sich nehmen wollen. Damit das Training sich auch lohnt.



Produkteigenschaften:

- Riegel mit Kohlenhydraten und Eiweiß.
- viel Protein, bei wenig Fett und erstklassigem Geschmack
- im Vergleich zum handelsüblichen Schokoriegel um 50% fettreduziert

Zufuhrempfehlung:

- ideal als Zwischenmahlzeit oder Dessert - vor und nach dem Training.
- Um den Eiweißanteil von kohlenhydratreichen Speisen (z. B. Nudelgerichte) zu erhöhen, einfach 1 Riegel als eiweißreiches und fettarmes Dessert nutzen.

Nährwertangaben:

Nährwertangaben	pro 100 g	pro 60 g
Brennwert	1676 kJ / 397 kcal	1005 kJ / 238 kcal
Eiweiß	32 g	19,2 g
Kohlenhydrate	45 g	27 g
Fett	9,9 g	5,9 g