

Weider – Crash Weight Gain

Grundvoraussetzung für Erfolg im Bodybuilding ist Muskelmasse. Deshalb benötigen auch ambitionierte Athleten einen Weight Gainer. Crash Weight Gain ist ein absoluter Klassiker und verspricht in Zusammenhang mit Widerstandstraining mit seiner bewährten Nährstoffkombination schnelle und massige Erfolge. Durch die jahrelange Weiterentwicklung ist Crash Weight Gain auf einem sehr hohen Level. Für einen effizienten Masseaufbau sind die Kombination und die Qualität der Rohstoffe entscheidend. Abgerundet wird Crash Weight Gain durch einen Vitamin-Mineralstoff-Mix. Damit wird der erhöhte Bedarf an speziellen Mikronährstoffen gedeckt.



Produkteigenschaften:

- Kohlenhydrat-Proteinmischung + Creatine
- steigert das Muskelzellvolumen
- erhöht die Leistungsfähigkeit
- steigert Maximalkraft
- unterstützt die Regeneration
- liefert kontinuierlich Aminosäuren durch Drei-Komponenten-Proteinmix

Zufuhrempfehlung:

- Täglich ein Shake nach dem Training trinken. Für einen Shake 75 g (ca. 4 gehäufte Esslöffel) und 300 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) mischen.
- Die Aufbauphase sollte zusammen mit Crash Weight Gain sechs Wochen betragen, Training mit 6-8 Wiederholungen. Anschließend ohne Crash Weight Gain sondern mit Bio Essential Whey Protein für sechs Wochen mit 8-12 Wiederholungen trainieren. Nur die Abwechslung lässt den Muskel über lange Zeit wachsen!
- Nicht für Kinder oder Jugendliche geeignet! Die Zufuhr von Creatine kann durch Wassereinlagerung in der Muskulatur zu einer Gewichtszunahme führen.

Nährwertangaben:

| Nährwertangaben | pro 100 g | pro Portion ** |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| Brennwert | 1504 kJ / 354 kcal | 1721 kJ / 407 kcal |
| Eiweiß | 21 g | 26 g |
| Kohlenhydrate | 63,6 g | 61,5 g |
| Fett | 1,6 g | 6 g |
| davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 4 g |
| Ballaststoffe | 0,4 g | 0,3 g |
| Natrium | 0,15 g | 0,26 g |
| Vitamin E | 14 mg | 10,5 mg |
| Vitamin C | 60 mg | 51 mg |
| Vitamin B1 | 2 mg | 1,6 mg |
| Vitamin B2 | 2 mg | 2 mg |
| Niacin | 10 mg | 7,8 mg |
| Vitamin B6 | 2 mg | 1,6 mg |
| Vitamin B12 | 0,32 µg | 1,5 µg |
| Pantothensäure | 9 mg | 7,8 mg |
| Calcium | 590 mg | 803 mg |
| Magnesium | 190 mg | 179 mg |
| Kreatinmonohydrat | 2,6 g | 2 mg |

** Portionsgröße: 75 g Pulver in 300 ml fettarmer Milch (1,5%)