

## Weider – Maxiplex

### Produktbeschreibung:

Whey Protein kann als Isolat, Konzentrat und als Hydrolysat gewonnen werden. Unterschiedlich ist hierbei vor allem die Nutzung und Umsetzung durch den Körper (Resorption). Als Stack stellen sie so über einen längeren Zeitraum die wertvollen Aminosäuren zur Verfügung. Maxiplex enthält einen Kohlenhydrat-Protein Mix, der auf Grundlage wissenschaftlicher Studien zusammengestellt ist und der die Proteinsynthese nachhaltig verbessert. Zusammen mit dem Creatine verbessert das Taurin die Glykogeneinlagerung in der Zelle.

### Produkteigenschaften:

- Cellmaximizer für Protein Metabolizer
- schnelles Protein + Kohlenhydrate + Creatine
- verbessert nachhaltig die Proteinsynthese

### Zufuhrempfehlung:

- Eine Portion pro Tag aus 50 g Pulver (2 gehäufte Esslöffel) in 250 ml fettarmer Milch (1,5 % Fett), am besten nach dem Training. Die Empfehlung gilt für einen Zeitraum von 6 Wochen, danach 2-4 Wochen Pause einlegen.
- Ideal als Nachtrainingsmahlzeit (Post Workout) zusammen mit 5 BCAA Tabletten.
- **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	* % RDA	pro Portion**	* % RDA
Brennwert	1500 kJ / 354 kcal		1244 kJ / 294 kcal	
Eiweiß	46 g		31,5 g	
Kohlenhydrate	35 g		29 g	
Fett	3 g		5,5 g	
davon ges. Fettsäuren	1,6 g		3,6 g	
Ballaststoffe	4,3 g		2,2 g	
Natrium	0,13 g		0,19 g	
Vitamin E	19,8 mg	198	10 mg	100
Vitamin C	110 mg	183	60 mg	100
Vitamin B1	2,7 mg	193	1,4 mg	100
Vitamin B2	2,3 mg	144	1,6 mg	100
Niacin	35,5 mg	197	18 mg	100
Vitamin B6	3,8 mg	190	2 mg	100
Folsäure	375 µg	188	200 µg	100
Biotin	0,28 mg	187	0,15 mg	100
Pantothenensäure	10,3 mg	172	6 mg	100
Calcium	200 mg	25	400 mg	50
Phosphor	350 mg	44	400 mg	50
Magnesium	240 mg	80	150 mg	50
Kreatinmonohydrate	6000 mg		3000 mg	
Taurin	1000 mg		500 mg	

\* % RDA = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

\*\* Portionsgröße: 50 g Pulver in 250 ml fettarmer Milch