

Weider – MEGA MASS 4000

Produktbeschreibung:

Die ultimative Weight Gain Formel stellt bis zu 1500 Extra Power Kalorien pro Tag bereit, so dass auch bei extremen Training Workouts der Masseaufbau nicht gefährdet ist. Mega Mass 4000 ist eine Kohlenhydrat-Proteinmischung mit Mikronährstoffen und ist optimal auf die Bedürfnisse von Bodybuildern, insbesondere Hardgainer abgestimmt (Hardgainer - Personen die nur schwer an Gewicht zulegen).



Produkteigenschaften:

- Mega Mass 4000 liefert die Kalorien und Nährstoffe für Hardgainer
- hoher Kohlenhydratanteil für hohe Energieanforderungen
- hochwertige Proteinkombination - Bausubstanz für Muskeln
- steigert die Regenerationsfähigkeit nach dem Training

Zufuhrempfehlung:

- Die persönliche, täglich richtige Anzahl der Mega Mass 4000 Shakes kann ganz einfach und individuell bestimmt werden. Generell sollten nicht mehr als zwei Kilo im Monat zugenommen werden, da sich sonst der Körperfettanteil zu stark erhöht. Eine Kontrolle des Körpergewichts, Körperfettanteils und eine Messung des Taillenumfangs gibt Auskunft über die richtige Höhe der Kalorienzufuhr. Steigt das Körpergewicht an und der Taillenumfang nicht, dann hat man die richtige Menge gefunden. Steigen das Körpergewicht und der Taillenumfang an, so sollte die Basisernährung auf einen zu hohen Fettanteil überprüft werden und gegebenenfalls die Anzahl der Shakes reduziert werden. Steigt das Gewicht nicht, so muss die Anzahl der Shakes erhöht werden.
- für einen Shake 150 g Pulver in 550 ml fettarme Milch (1,5 % Fett) einrühren

Nährwertangaben:

Nährwertangaben	pro 100 g	* % RDA	pro Portion**	* % RDA
Brennwert	1579 kJ / 372 kcal		3456 kJ / 817 kcal	
Eiweiß	20 g		48,7 g	
Kohlenhydrate	69 g		128,8 g	
Fett	2 g		11,8 g	
davon ges. Fettsäuren	0,5 g		7 g	
Ballaststoffe	0 g		0 g	
Natrium	0,12 g		0,46 g	
Vitamin E	13,2 mg	132	20 mg	200
Vitamin C	72,8 mg	121	120 mg	200
Vitamin B1	1,74 mg	124	2,8 mg	200
Vitamin B2	1,47 mg	92	3,2 mg	200
Niacin	23,7 mg	132	36 mg	200
Vitamin B6	2,5 mg	125	4 mg	200
Folsäure	248 µg	124	400 µg	200
Vitamin B12	1 µg	100	3,81 µg	381
Biotin	200 µg	133	300 µg	200
Pantothensäure	6,7 mg	112	12 mg	200
Calcium	315 mg	39	1133 mg	142
Phosphor	250 mg	31	870 mg	109
Eisen	9,2 mg	66	14 mg	100
Zink	8,6 mg	57	15 mg	100
Jod	89 µg	59	150 µg	100

* RDA = Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis

** Portionsgröße: 150 g Pulver in 550 fettarmer Milch (1,5%)