Nährwerte/Nutrition Facts/Supplement Analyse
Informazioni Nutrizionali/Διατροφικά Στοιχεία
Skład/Odzywki/Nutriční Hodnoty/Valores nutricionales

	pro/per 100g	pro/per Portion (30g)*	pro/per Portion (30g)**
Energie/Energy/Energie/Energía Ενέργεια/Wartość Energetyczna Energetická Hodnota	1650kJ (395kcal)	495kJ (119kcal)	1080kJ (257kcal)
Fett/Fat/Lipides/Grasas Grassi/Λιπαρά/Tłuszcz/Tuky	5,2g	1,6g	6,1g
davon gesättigte Fettsäuren Of which Saturates/Dont Acides Gras Saturés Di Cui Acidi Grassi Saturi/Κορεσμένα Λιπαρά Tłuszczcowe Z Toho Nasycené Mastné Kyseliny W Tym Nasycone Kwasy/Ácidos grasos saturados	2,0g	0,6g	3,6g
Kohlenhydrate/Carbohydrate/Glucides/Carboidrati Υδατάνθρακες/Węglowodany/Sacharidy/Carbohidratos	9,0g	2,7g	17,1g
davon Zucker/Sugar/Dont Sucre Di Cui Zuccheri/Σάκχαρα/ W Tym Cukry/Z Toho Cukr/Azúcar	9,0g	2,7g	17,1g
Eiweiß/Protein/Protéines/Proteine Πρωτεΐνη/Białko/Bílkoviny/Proteína	78g	23,4g	33,6g
Salz/Salt/Sel/Sale/ελάτι/Sol/Sůl/Sal	0,20g	0,06g	0,45g

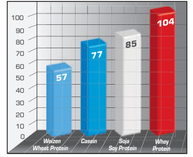
* 30g Pulver / powder in 250ml Wasser / water
** 30g Pulver / powder in 300ml fettarmer Milch (1,5% Fett) / low fat milk (1.5% fat)

وافي بروتين بكيكة التوت الأزرق • الوزن 2270 جرام
المكونات: بروتين مصل الحليب المركز 80% بروتين مصل الحليب المعزول 8% نكهة التوت الأزرق، مغلظ قوام: صمغ زانثان، صمغ أنثان، صمغ لبلبي (صمغ الصويا)، محسن: أميونوات الولاسيوم وسكارون، مضخثين زهرة الذرة، مستحلبين زهرة الذرة، وصمغ جذر السنسدر، ملح، فاصل: ثاني أكسيد السيليكون، ملون: بنفسج، مسواك (مسحوق جذر عرق السوس)، يحتوي على مصدر للفينيلالانين، يحتوي على الجلوتين والبقول الحلزونية (أو فاصل طرق المرأة الحامل أو المرضع، لا يؤخذ في حالة الحساسية من هذه المكونات الغذائية، يجب استشارة الطبيب إن كنت تأخذ أي أدوية أو لديك أي حالة مرضية، طريقة الاستخدام والجرعة اليومية: لمزج حصة واحدة (30 جرام) مع 250 مل من الماء، وتخلط جيدا وتؤخذ قبل أو بعد التمرين مباشرة – المكيال موجود داخل العبوة.التخزين: يحفظ في درجة حرارة أقل من 25 درجة مئوية في مكان بارد وجاف (أتحرض المياه، الأشعة الشمس أو الرطوبة قد يسبب تلف المنتج) صنع في ألمانيا لصالح أل ستار فتس، الوكيل المحتري في الشرق الأوسط: دكتور نيوترشن.
Exclusive agent in Middle East: DR. NUTRITION للمستورد في المملكة العربية السعودية مؤسسة التغذية الحديثة.

Recomendaciones: Añade usted 30g (1 cucharada) a 250m de agua o 300ml de leche fria y mezclar en una batidora. Tome usted hasta 1 porción diario. Consumirse antes del desayuno, antes e inmediatamente despues del entrenamiento. No exceda la dosis recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. **Ingredientes:** concentrado de proteina de **suero**, aislado de proteina **de suero**, aroma, goma xanthan, emulsificante: lecitina de **soia**, estratto vegetale colorante (**soia**), edulcorante: acesulfame-K y sucralosa, dióxido de silicio.

LUST AUF MEHR?
ALL-STARS.DE

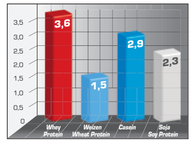
Biologische Wertigkeit/Biological Value (BW)



Bei den verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Proteinqualität ist Whey-Protein im Vergleich zu anderen Proteinarten herausragend. Die Biologische Wertigkeit (BW) und der Protein Efficiency Ratio (PER) geben an, wie effizient ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgesetzt werden kann. Hier gilt: Je höher die Zahl, desto besser. Je mehr lebensnotwendige Aminosäuren (= Eiweißbausteine, die der Körper nicht selbst herstellen kann) das Protein enthält und je ähnlicher die Aminosäuren-Zusammensetzung dem körpereigenen Muster ist, desto hochwertiger ist das Eiweiß.

Mit einem Wert von 104 verfügt Whey-Protein über die höchste Biologische Wertigkeit aller Eiweißrohstoffe. Auch der PER 3,6 von Whey-Protein übertrifft den Wert anderer Einzelproteine deutlich.

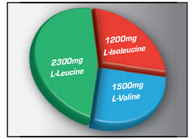
Protein Efficiency Ratio (PER)



Whey-Protein enthält zudem einen hohen Gehalt an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs), die etwa 1/3 des Muskelproteins ausmachen. Ein Shake WHEY-PROTEIN 100%, zubereitet mit 30g Pulver, liefert 5000mg BCAAs und ist somit die optimale Eiweißquelle für den ernsthaft trainierenden Athleten.

There are several different methods to measure protein quality. Two of the most important factors are the Biological Value (BV) and the Protein Efficiency Ratio (PER). These measurements show how much of a protein source can be used by the body for muscle protein synthesis. The higher the BV and the PER, the higher the quality of the protein in the food or supplement source. Compared to other protein sources like soy, casein, and wheat, whey protein is the leading protein with a Biological Value of 104 and a PER of 3.6.

Another important measure is the amino acid structure of the protein. In the same way that protein is the building block for muscle, amino acids are the building blocks for protein. There are 23 amino acids in a "complete protein", 9 of which are Essential Amino Acids (EAAs) and cannot be produced by the body, so they must be synthesized from dietary sources. The more Essential Amino Acids a protein source contains, the higher the quality of the protein, and the more it will contribute to muscle protein synthesis.



Of these 9 EAAs, the 3 that make the largest contributions to muscle growth are the Branched Chain Amino Acids (BCAA). One serving of WHEY-PROTEIN 100% delivers 5000mg BCAAs and therefore it's the perfect protein supplement for serious athletes looking to maintain or build lean muscle.

Aminosäurenprofil/Amino Acid Profile pro/per 100g Eiweiß/Protein

L-Alanin	4,8g	L-Histidin	2,1g	L-Prolin	4,8g
L-Arginin	2,9g	**L-Isoleucin**	**5,2g**	L-Serin	4,4g
L-Asparaginsäure	11,0g	**L-Leucin**	**9,8g**	L-Threonin	5,0g
L-Cystein	2,6g	L-Lysin	10,2g	L-Tryptophan	2,0g
L-Glutaminsäure	17,1g	L-Methionin	2,2g	L-Tyrosin	3,4g
L-Glycin	1,8g	L-Phenylalanin	3,6g	**L-Valin**	**6,4g**

Verzehrempfehlung: 30g Pulver (1 Dosierlöffel = 1 Portion) mit 250ml Wasser oder 300ml Milch in einem Shaker mixen. Trinken Sie 1 Shake täglich, am besten zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, vor oder direkt nach dem Training. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Den praktischen ALL STARS Shaker Cup können Sie auf www.all-stars.de oder telefonisch unter +49 8803/637 40 bestellen. **Zutaten: Molkeneiweiß**-Konzentrat, **Molkeneiweiß**-Isolat, Aroma, Verdickungsmittel Xanthan, Emulgator Lecithine (**Soja**), Farbstoff Pflanzenextrakt (**Soja**),Süßungsmittel Acesulfam K und Sucralose, Speisesalz, Trennmittel Siliciumdioxid (Kieselsäure). **Allergenhinweis:** Enthält: **Milch, Laktose und Soja**.

Recommendation: Add 30g powder (1 scoop = 1 serving) to 250ml water or 300ml milk and mix in a shaker cup. Consume 1 shake daily, preferably for breakfast, during the day, before or immediately after your workout. If you are pregnant, breast feeding, taking any prescription medication, or have a medical condition, consult your physician before using any product. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease. Keep out of reach of children. **Ingredients: Whey**protein concentrate, **whey**protein isolate, flavor, thickener xanthan gum, emulsifier (**soy** lecithine), Colorant plant extract (**soy**), sweeteners acesulfame potassium and sucralose, salt, separating agent silicon dioxide. Contains **milk, soy.**

Consommation recommandée: Mélanger la poudre 30g (1 cuillère à mesure) avec 250ml d'eau ou de lait 300ml. Consommer jusqu'à 1 portion par jour, de préférence immédiatement après votre séance d'entraînement. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée des enfants. **Ingrédients:** Protées concentrées de **petit lait**, isolat de protées de **petit lait**, aromatisants, farine de xanthan gum, lécithine de **soja** émulsionnée, extrait végétal colorant (**soja**), edulcorants acesulfam K et sucralose, sel de table, dioxyde de silicium. Contient du **lait**, du **lactose** et du **soja**.

Dosi e modo d'uso: Mescolare 30g (1 misurino) di polvere con 250ml di acqua o 300ml di latte e assumere 1 volta al giorno, preferibilmente a colazione, prima o subito dopo l'allenamento secondo necessità. **Avvertenze:** Non superare la dose giornaliera consigliata. Non utilizzare in gravidanza e allattamento, in caso di patologie epatiche o renali, nei bambini, o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3 anni. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano e attivo. **Ingredienti:** Concentrato di proteine del **siero di latte**, proteine del **siero del latte** isolate, aroma, addensante: gomma xantano, emulsionante: lecitina di **soia**, estratto vegetale colorante (**soia**), edulcorant: acesulfame-K e sucralosio, sale, agente antiagglomerante: biossido di silicio.

Δοσολογία: Ανακατέψτε 30g σκόνης (1 μέζούρες = 1 Δόση) με 250ml νερό ή 300ml γάλα. Καταναλώστε έως 1 δόσεις ημερησίως, κατά προτίμηση για πρωινό, πριν και αμέσως μετά την προπόνησή σας. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δοσολογία. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά. **Συστατικά:** συμπυκνωμένο ορός **γάλακτος**, isolate και υδρολυμένος ορός **γάλακτος**, άρωμα, xanthan gum, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη **σόγιας**, Φυτικό εκχύλισμα χρωστικής (**σόγια**), τεχνικό γλυκαντικό: acesulfame-K και σουκραλόζη, Αλάτι, Διοξείδιο του Πυριτίου. **ALL STARS Hellas: Panepistimiou 57str, 105 64 Athens/GR, Greece: Tel. +30 211 1044 400, ALL STARS, Cyprus: Athinon 44str, 1075 Strovolos/Nicosia/CY, Tel. +357 22 422302, info@bbclub.gr, www.bbclub.gr**

Sposób spożycia: Wymieszać 30g proszku (1 miarki) z 250ml wody lub mleka 300ml. Zużywają do 1 trzęsie dziennie, najlepiej na śniadanie, przed i bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej dawki. Trzymać poza zasięgiem dzieci. **Składniki:** Koncentrat **białka** serwatki, izolat **białka** serwatki, aromat, środek zagęszczający guma ksantanowa, emulgator **sojowy** lecytyna, barwnik ekstrakt rośliny (**soja**), substancje słodzące acesulfam K i sukraloza, sól, dwutlenek krzemu. **ALL STARS Polska Centrum Odżywek i Suplementów FIT AKTIV, ul. Wawelska 5, 02-034 Warszawa/PL, Tel. 22 825 59 41, allstars@allstars.com.pl, www.allstars.com.pl**

Doporučené dávkování: Smíchejte 30g prášku (1 odměrky) s 250ml vody nebo 300ml mléka. Konzumujte až 1x denně, nejlépe na snídani, před a ihned po tréninku. Neřekračujte doporučené dávkování. Určeno pro zvláštní výživu, nevhodné pro kojící a těhotné ženy. Skladujte mimo dosah dětí. **Složení:** Syrovátkový **bílkovinový** koncentrát, **syrovátkový** proteinový isolát, aroma, zahušťovadlo xanthan, emulgátor **sojalecitin**, barvicí rostinný extrakt (**soja**), sladidlo acesulfam K a sukraloza, stolní sůl, oxid křemíku. **Dovozce pro ČR: ALL STARS Fitness Products CZ s.r.o. Kolínská 889/17, 288 02 Nymburk/CZ, Tel. +420 602 380 068 allstars@email.cz, www.allstars-cz.com**

Рекомендации: Смешайте 30 г порошка (1 мерные ложки) с 250 мл воды или 300 мл обезжиренного молока. Принимайте до 1 раз в день, желательно на завтрак, до и сразу после тренировки. Не превышайте рекомендуемую дневную норму. Хранить вдали от детей. **Ингредиенты:** Концентрат сывороточного белка, Изолят сывороточного протеина, ароматизатор, Загуститель ксантановая камедь, эмульгатор **соевый лецитин**, Экстракт красящего растения (**соя**), красящий пищевой экстракт цветков гибискуса и порошок свеклы, поваренная соль, разрыхлитель диоксида кремния.

Vartojimo rekomendacija: Sumaišykite 30g miltelių (1 kaušelial) su 250ml vandens ar 300ml pieno. Vartokite iki 1 kokteilių per dieną, geriausiai pusryčiams, prieš ir/arba iš karto po treninguotės. Nevirškykite rekomenduojamos normos. Laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Reikia laikytis visavertės ir subalansuotos mitybos. **Sudėtis: Išrūgų baltymų** koncentratas, **išrūgų baltymų** izoliatas, aromatas, tirštiklis ksantano derva, emulsiklis **sojos lecitinas**, dažiklis augalų ekstraktas (**sojos**), saldiklis: acesulfamas K ir sukraloze, stalo druska, lipnumą reguliuojanti medžiaga silicio dioksidas. **JSC Sovereina: Upes st 5, Vilnius, Lithuania, Tel.+37 067 623 335, www.all-starssport.lt**

Način primene: Razmutiti 30g praha (1 merice) sa 250ml vode ili 300ml mleka. Koristiti do 1 puta na dan. Možete koristiti za doručak, pre trening i odmah nakon treninga. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Čuvati dalje od domaćaja dece. **Sastojci:** Koncentrat proteina **surutke**, izolat **whey** proteina, miris, zgusnjivac ksantan guma, emulgator **sojalecitin**, ekstrakt bilke boje (**soja**), zaslađivaci acesulfam K i sukraloza, kuhinjska so, silicium dioksid. **ATP SPORT: Tosin bunar 188/16, Belgrade, Serbia, TelFax +381 11 3190 711, atpsport@eunet.rs, www.atpsport.com**

✚ Werte pro Portion mit 250ml Wasser / Values per serving mixed with 250ml water ○ enthält von Natur aus Zucker / contains naturally ocurring sugars

Eiweiß-Konzentrat zur Zubereitung eines Proteingetränks. Mit Süßungsmitteln. Geschmack: Blueberry Muffin. Protein Concentrate, Drinkpowder. With sweeteners. Taste: Blueberry Muffin. Polvere solubile con edulcoranti. Sapore: Blueberry Muffin. Concentré de protéines en poudre avec édulcorants. Arôme : Blueberry Muffin. Suplemento dietético con proteínas. Con edulcorantes. Sabor: Blueberry Muffin.

Inhalt/Content/Contenu/Peso netto περιεχόμενο/Zawartość/Obsah Cocraa/Turinys/Sadržaj/Contenido: **2270g** ℮

Ungeöffnet und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis/Lot-Nr.: Siehe Boden. Not opened, stored cool and dry best before/Lot-Nr.: See bottom. Do not use if the seal under cap is broken. Conserver fermé dans un endroit frais et sec, voir la date de durabilité minimale/DDM-n° de lot sur le côté inférieur. Conservare in un luogo fresco e asciutto. Da consumarsi pref. entro fine/Lotto: Vedi fondo. Διατηρείται σε σκιερό και δροσερό μέρος (φρεσκό είναι σφραγισμένο) ανοιγμένο/Lot: αναγράφεται στη συσκευασία. Nie otwarte, przechowywane w chłodnym i suchym miejscu można spożyć do: daty podanej na spodzie.Lot-Nr. Podane na spodzie. Necelevšené, v chladu a suchu uskladněné minimální trvanlivost do: viz zbal. Χραιτ ν ο χρανιχερυμ ε ν συχ ον ε ν ε ν ε ν