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 (кЕ)pyia/Wartość Energetyczna Energetická Hodnota	1610kJ (385kcal)	483kJ (116kcal)	1068kJ (254kcal)
Fett/Fat/Lipides/Grasas Grassi/Λιπαρά/Tłuszcz/Tuky	5,7g	1,7g	6,2g
davon gesättigte Fettsäuren Of which Saturates/Dont Acides Gras Saturés Di Cui Acidi Grassi Saturi/Κορεσμένα Λιπαρά Tłuszczowe Z Toho Nasycené Mastné Kyseliny W Tym Nasycone Kwasy/Ácidos grasos saturados	2,1g	0,6g	3,6g
Kohlenhydrate/Carbohydrate/Glucides/Carbodrati 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	73g	22g	32,2g
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)

Exclusive agent in Middle East; DR. NUTRITION

واي بروتين بنكهة الليمون والشيزكيك - الوزن 2270 جرام
كمية الحصة الوحدية: 30 جرام يوميا (مكبال واحد)
المكونات: بروتين مصل الحليب المركز 73-90، بروتين مصل الحليب المعزول 51، نكهة الفواكة مكثف (مانع قوام) صمغ الزانثان، مستحلب، ليسيثين صويا، ملح، محلية: سكرالتريلوز، مثبتات: أسيتوسلفوثام بوتاسيوم و سكرالوز، ملون: ملح، غامق، ثاني أكسيد السيليكون، الجلين، الكربونيت، سيسيت الصلبية، نيكوتين أميد، بنطين الحليب، السودا وقد يحتوي على الجلوتين والصويا
لا يؤخذ من طرف الحرة الناشئ أو المرضع. لا يؤخذ في حالة الحساسية من هذه العصائر الغذائية. يجب استشارة الطبيب إن كنت تأخذ أي أدوية أو تعيش أي حالة مرضية.
طريقة الإستخدام: تمزج حصة واحدة (30 جرام) مع 250 مل من الماء وتخلط جيدا وتؤخذ قبل أو بعد التمرين مباشرة - العلبة مفتوحة داخل الفيوز يحفظ في درجة حرارة أقل من 25 درجة مئوية في مكان بارد. وجاف الكروس العيارلم الكتمة التشمس أو الرطوبة قد يسبب تلف العلبة/ صنع في الولايات المتحدة الأمريكية - دكتور نيوترشن - المستورد في المملكة العربية السعودية مؤسسة النظمة التقادية الحديثة

Recomendaciones: Añade usted 30g (1 cucharada) a 250ml de agua o 300ml de leche fria y mezclar en una batidora. Tome usted hasta 1 porción diario. Consumirse antes del deayuno, antes e inmediamente despues del entrenamiento. No exceda la dosis recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. **Ingredientes:** Concentrado de proteína de **suero**, aislado de proteína de **suero,** aroma, sal, espessante goma xantana, emulgente lecitina (**soja**), acidulante ácido cítrico, edulcorante sucralosa y acesulfamo K, antiaglomerante dióxido de silicio. Contiene **leche**, **lactosa** y **soja**.

4 250031 312306

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.

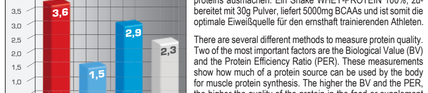
Whey-Protein enthält zudem einen hohen Gehalt an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs), die etwa $^1/_3$ des Muskelproteins ausmachen. Ein Shake WHEY-PROTEIN 100%, zubereitet mit 30g Pulver, liefert 5000mg BCAAs und ist somit die optimale Eiweißquelle für den ernsthaft trainierenden Athleten.

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.

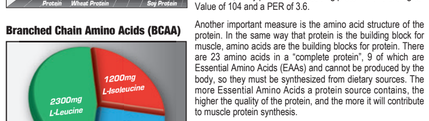
Another important measure is the amino acid structure of the protein. In the same way that protein is the building block for muscle, amino acids are the building blocks for protein. There are 23 amino acids in a "complete protein", 9 of which are Essential Amino Acids (EAAs) and cannot be produced by 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.

Protein Efficiency Ratio (PER)



Branched Chain Amino Acids (BCAA)



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**	**5,4g**	L-Serin	4,4g
L-Asparaginsäure	11,0g	**L-Leucin**	**10,5g**	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**	**6,9g**

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 per Telefonisch unter +49(0)8803/63740 bestellen. **Zutaten: Molkeneiweiß-Konzentrat, Molkeneiweiß-Isolat,** Aroma, Salz, Verdickungsmittel Xanthan, Emulgator Lecithine (**Soja**), Säuerungsmittel Citronensäure, Süssungsmittel Acesulfam K und Sucralose, 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 (more if needed) 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, salt, thickener xanthan gum, emulsifier lecithin (**soy**), acidifier citric acid, sweetener sucralose and acesulfame K, anti-caking agent silicon dioxide. Contains **milk**, **lactose** and **soy**.

Consommation recommandée: Mélanger la poudre 30g (1 cuillère à mesurer) 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 conseillée. Tenir hors de portée des enfants. **Ingrédients:** Concentré de protéines de **lactosérum,** isolat de protéines de **lactosérum**, arôme, sel, épaississant gomme xanthane, émulsifiant lécithine (**soja**), acidifiant acide citrique, édulcorant sucralose et acésulfame K, antiagglomérant 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 consistenti 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**, isolato di proteine del **siero di latte**, aroma, sale, addensante gomma di xantano, emulsionante lecitina (**soia**), acidificante acido citrico, dolcificante sucralosio e acesulfame K, agente antiagglomerante biossido di silicio. Contiene **latte**, **lattosio** e **soia.**

Δοσολογία: Αναμείξτε 30γ 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:** Συμπύκνωμα πρωτεΐνης ορού **γάλακτος**, απομονωμένη πρωτεΐνη ορού **γάλακτος**, γεύση, άλατι, πηκτικό κόμμι ξανθάνης, γαλακτωματοποιητής λεκιθίνη (**σόγια**), οξυνιστής κιτρικό οξύ, γλυκαντικό σουκραλόζη και ακεσουλφάμη Κ, αντιαυσυσωματικό διοξείδιο του πυριτίου. Περιέχει **γάλα**, **λακτόζη** και **σόγια**. **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. **Skladniki:** Koncentrat **bialka** serwatkowego, izolat **bialka** serwatkowego, aromat, sól, substancja zagęszczająca guma ksantanowa, emulgator lecyhtyna (**soja**), substancja zakwaszająca kwas cytrynowy, substancja słodząca sukraloza i acesulfam K, substancja przeciwbryłująca dwutlenek krzemu. Zawiera **mleko, laktoze** i **soje**. **ALL STARS Polska Centrum Odżywek i Suplementow FIT AKTIV, ul.Waweloka 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. Nepřekračujte doporučené dávkování. Určeno pro zvláštní výživu, nevhodné pro kojící a těhotné ženy. Skladujte mimo dosah dětí. **Složení: Syrovátkový bílkovinový koncentrát** 90,3%, **syrovátkový proteinový isolát** 5,0%, aroma, zahušťovadlo xanthan, emulgátor **sojalecithin**, kyselina citronová, sladidlo acesulfam K a sukralosa, oxid křemíku, potravinová sůl, papain, bromelain. Může obsahovat stopy **gluten**u a **kuřecí bílkovin**a. **Dovozce pro CR: ALL STARS Fitness Products CZ s.r.o. Kolinska 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** 90,3%, **Изолят сывороточного протеина** 5,0%, аромат, Загуститель ксантановая камедь, эмульгатор **соевый лецитин**, лимонной кислоты, подсластители ацесульфам калия и сукралоза, разрыхлитель диоксида кремния, Поваренная соль, Папаин, Бромелайн. Может содержать следы **глютена** и **Яичный белок**.

Vartojimo rekomendacija: Sumaišykite 30g (1 matuoklis) (1 kaušeliai) su 250ml vandens ar 300ml pieno. Vartokite iki 1 kokteilių per dieną, geriausiai pusryčiams, prieš ir/arba iš karto po treniruotės. Nevirškykite rekomenduojamos normos. Laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Reikia laikytis visavertės ir subalansuotos mitybos. **Sudėtis: Išrūgų baltymų koncentratas** 90,3%, **išrūgų baltymų izolatas** 5,0%, aromatas, frisklikis ksantano derva, emulsiklis **sojos lecitinas**, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrinų rūgštis, saldiklai: acesulfamas K ir sukralozė, lipnumą reguliuojantti medžiaga silicio dioksidas, stalo druska, papainas, bromelainas. Sudėtyje gali būti pėdsakai **gluteno** ir **kiaušinių baltymų**. **JSC Severena: Upes st 5, Vilnius, Lithuania, Tel.+37 067 623 335, www.all-starsport.lt**

Način prinjema: Razmutiti 30g praha (1 merice) sa 250ml vode ili 300ml mleka. Koristiti do 1 puta na dan. Možete koristiti za doručak, pre trenisg i odmah nakon trenisg. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Čuvati dalje od domaćaja deca. **Sastojci: Koncentrat proteina surutke** 90,3%, **izolat whey proteina** 5,0%, miris, zgusnjivac ksantan guma, emulgator **sojalecitin**, limunska kiselina, zaslađivjaci acesulfam K i sukraloza, silicium dioksid, kuhinjska so, papain, bromelain. Može sadržati tragove **gluten** i belančevine jaje. **ATP SPORT: Tosin bunar 188/16, Belgrade, Serbia, Tel/Fax +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: Lemon Lime Cheesecake. Protein Concentrate, Drink-powder. With sweeteners. Taste: Lemon Lime Cheesecake. Polvere solubile con edulcoranti. Sapore: Limone-Limetta Cheesecake. Concentré de protéines en poudre avec édulcorants. Arôme : Citron-Lime Cheesecake. Suplemento dietético con proteinas. Con edulcorantes. Sabor: Lima-Limón Cheesecake.

Inhalt/Content/Contenu/Peso netto περιεχόμενο/Zawartość/Obsah Cocrав/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. Διατηρείτε σε σκιερό και δροσερό μέρος (ορού είναι σφραγισμένο) μέχρι/Κωδικό: αναγράφεται στη συσκευασία. Νε ανοιγετε, πριεχθωγωνια ν chlodnym i suchym miejscu można spożyć do: daty podanej na spodzie.Lot-Nr: Podane na spodzie. Nedetvěné, v chladu a suchu uskladněné minimální trvanlivost do: viz zbal. Хранить в прохладном и сухом месте в закрытом виде. Срок годностиЗдата изготовления и № пота: см. на дне упаковки. Не использовать в случае нарушения мембраны под крышкой. Neatidarytą laikyti sausoje vėsioje vietoje. Geriausias iki/Br. ant taros: mėnuo, metai. Ne otvarati, čuvati na hladnom i suvom i upotrebiti pre/Lot-Br.: Upisan na pakovanju. Sin abrir, almacenado en un lugar fresco y seco. Mejor antes / No. Lote: ver terreno.

ALL STARS Fitness Products GmbH
Postfach 70 • 82378 Peißenberg/BRD
www.all-stars.de • ☎ +49 8803/63740

Importer CHFL: ICB International Commerce Media Establishment Wirtschaftspark 31 Postfach 33, 9492 Eschen/FL, Tel.: +423 377 3441, Fax: +423 377 3446, info@icb.li, www.icb.li

BB/UK/FR/DE/PL/CZ/RU/LT/SB/UA/EES
Serviceprodukt/Abb. symbolisch