



	Einheit	in 100g Pulver	NRV* pro 100g Pulver	pro Mahlzeit 50g Pulver + 5g Leinöl + 250ml Wasser	NRV* pro Mahlzeit
<b>Nähr- und Brennwertangaben:</b>					
Energie (Kilokalorien)	kcal	334		211	
Energie (Kilojoule)	KJ	1396		884	
Fett	g	3,5		6,8	
davon gesättigte Fettsäuren	g	0,4		0,7	
Kohlenhydrate	g	22,3		11,2	
davon Zucker	g	1,2		0,6	
Ballaststoffe	g	18,6		9,3	
Eiweiß	g	42,5		21,3	
Salz	g	1,38		0,7	
<b>Vitamine:</b>					
Vitamin A	µg	815,3	102%	407,7	51%
Vitamin D	µg	2,5	50%	1,3	25%
Vitamin E	mg	12,2	102%	6,1	51%
Vitamin B1	mg	1,2	106%	0,6	53%
Vitamin B2	mg	1,5	104%	0,8	52%
Vitamin B3	mg	16,3	102%	8,2	51%
Vitamin B5	mg	6,1	102%	3,1	51%
Vitamin B6	mg	1,4	102%	0,7	51%
Vitamin B7	µg	50,9	102%	25,5	51%
Vitamin B9	µg	294,4	147%	147,2	74%
Vitamin B12	µg	2,5	102%	1,3	51%
Vitamin C	mg	81,2	101%	40,6	51%
<b>Mineralstoffe:</b>					
Natrium	mg	559,7		279,9	
Kalium	mg	1013,9	51%	507,0	26%
Calcium	mg	688,6	86%	344,3	43%
Magnesium	mg	96,4	26%	48,2	13%
<b>Spurenelemente:</b>					
Eisen	mg	37,1	265%	18,6	133%
Zink	mg	18,6	186%	9,3	93%
Kupfer	mg	2,2	216%	1,1	108%
Mangan	mg	2,0	98%	1,0	49%
Jod	µg	240,0	160%	120,0	80%
Selen	µg	120,0	218%	60,0	109%
*NRV = Nutrient Reference Value					
<b>Aminosäurenbilanz</b>		<b>in 100g Protein</b>			
<b>Essentielle Aminosäuren:</b>					
Isoleucin	g	4,4			
Leucin	g	7,9			
Lysin	g	6,3			
Valin	g	4,4			
Phenylalanin	g	5,2			
Threonin	g	4,0			
Methionin	g	1,2			
Tryptophan	g	1,1			
<b>Semiessentielle- und Sonstige Aminosäuren</b>					
Glutamin/Glutaminsäure	g	19,3			
Asparagin/Asparaginsäure	g	12,0			
Arginin	g	7,5			
Prolin	g	5,5			
Serin	g	4,8			
Alanin	g	4,2			
Glycin	g	4,2			
Tyrosin	g	3,6			
Histidin	g	3,0			
Cystein	g	1,7			
<b>Gesamt</b>	<b>g</b>	<b>100,0</b>			

**Zutaten:** Sojaproteinisolat, Dextrin, Süßungsmittel: Xylit, Mineralstoffe: Kaliumcitrat, Calcium, Hydrogen Phosphat, Magnesiumcarbonat, Eisen(II)sulfat, Zinksulfat, Mangan(II)glukonat, Kupfer(II)glukonat, Kaliumjodat und Natriumselenit, Emulgator: Sojalecithin, L-Carnitin  
**Vitamine:** L-Ascorbinsäure, Nicotinsäureamid, Tocopherylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Folsäure, Biotin, Cholecalciferol und Cyanocobalamin, Probiotische Milchsäurebakterien (Bifidobacterium Breve, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus gasseri, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus).

**Allergene gemäß EU-VO 1169/2011**

Enthält folgende Allergene: Soja.

Kann Spuren von Milch, Ei, Lupine und Gluten enthalten.

**Zubereitung:** 50g Pulver (= 2 Dossierlöffel) + 5g Leinöl (ca. 1/2 Esslöffel) + 250ml kaltes Wasser in den Mixbecher geben und 20 Sekunden lang schütteln.

Alternativ kann der Shake auch mit fettarmer Milch oder einem pflanzlichen Milchersatzprodukt angerührt werden. Dies wirkt sich jedoch auf die Energiebilanz aus.

Der Shake ist bewusst geschmacksneutral und kann z.B. durch Früchte verfeinert oder in einem Müsli eingenommen werden.