

**For You Whey Protein Isolate**  
**Geschmack: Vanille-Quark**

**Datenblatt LMIV**  
**( Stand: 03.08.17)**

**Eiweißkonzentrat (84 %) auf Basis von Molkenproteinisolat mit Zink und 9 Vitaminen zur Herstellung eines Shakes. Mit Süßungsmittel. Vanille-Quark Geschmack.**

Zutaten: **Molkenproteinisolat** ( 97,6 %) (enthält Emulgator Sonnenblumenlecithine), Aroma, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12, Süßungsmittel Sucralose, Zinkcitrat, Farbstoff Beta-Carotin.

| Durchschnittliche Nährwerte            | pro 100 g           | % NRV*<br>pro 100 g | pro Portion<br>( 30 g Pulver/ 200 ml<br>Wasser)** | % NRV*<br>pro Portion<br>( 30 g Pulver/ 200 ml<br>Wasser)** |
|----------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Energie                                | 1510 kJ<br>355 kcal |                     | 453 kJ<br>107 kcal                                |                                                             |
| Fett<br>davon gesättigte<br>Fettsäuren | 0,8 g<br>0,3 g      |                     | < 0,5 g<br>0,1 g                                  |                                                             |
| Kohlenhydrate<br>davon Zucker          | 3,3 g<br>1,1 g      |                     | 1,0 g<br>< 0,5 g                                  |                                                             |
| Eiweiß                                 | 84 g                |                     | 25 g                                              |                                                             |
| Salz                                   | 0,76 g              |                     | 0,23 g                                            |                                                             |
| <b>Mineralstoffe</b>                   |                     |                     |                                                   |                                                             |
| Zink                                   | 22 mg               | 220 %               | 6,6 mg                                            | 66 %                                                        |
| <b>Vitamine</b>                        |                     |                     |                                                   |                                                             |
| Niacin                                 | 32 mg               | 200 %               | 9,6 mg                                            | 60 %                                                        |
| Vitamin E                              | 24 mg               | 200 %               | 7,2 mg                                            | 60 %                                                        |
| Pantothensäure                         | 12 mg               | 200 %               | 3,6 mg                                            | 60 %                                                        |
| Riboflavin<br>(=Vitamin B2)            | 2,9 mg              | 206 %               | 0,9 mg                                            | 62 %                                                        |
| Vitamin B6                             | 2,8 mg              | 200 %               | 0,8 mg                                            | 60 %                                                        |
| Thiamin<br>(=Vitamin B1)               | 2,2 mg              | 204 %               | 0,7 mg                                            | 61 %                                                        |
| Folsäure                               | 498 µg              | 249 %               | 149 µg                                            | 75 %                                                        |
| Biotin                                 | 100 µg              | 200 %               | 30 µg                                             | 60 %                                                        |
| Vitamin B12                            | 5,0 µg              | 200 %               | 1,5 µg                                            | 60 %                                                        |

\* Prozent der Referenzmengen für die tägliche Zufuhr nach LMIV (= Nährstoffbezugswerte)

\*\*Bei anderen Zubereitungen als mit Wasser sind geänderte Energie- und Nährwerte zu berücksichtigen

## Aminosäuren pro 100 g reines Eiweiß

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

\*=essentielle Aminosäuren

\*\*= semiessentielle Aminosäuren

Chemical Score berechnet nach WHO/FAO/UNO (2007): 107

**Zubereitung:** Pro Portion 30 g Pulver (= 3 gehäufte Esslöffel) mit 200 ml Wasser oder alternativ anderen Flüssigkeiten wie Milch oder Mandeldrink mit einem Schneebesen verrühren, alternativ auch in einem Mixbecher schütteln oder in einem elektrischen Mixer zubereiten.

**Verzehrempfehlung:** 1-2 mal täglich eine Portion trinken.

**Wichtiger Hinweis:** Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Eiweiß trägt zum Aufbau und der Erhaltung von Muskelmasse und der Erhaltung normaler Knochen bei.

Zink trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei.

Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei.

Die Vitamine B2, B6, B12, Folsäure, Niacin und Pantothersäure tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Kühl und trocken lagern.

Ungeöffnet mindestens haltbar bis: siehe Etikett Rückseite unten links

Nach Öffnung rasch aufbrauchen.

**Inhalt: 840 g (= 28 Portionen)**

**Vertrieb: for you eHealth GmbH, Zur Kesselschmiede 3, 92637 Weiden**  
**[www.foryouhealth.de](http://www.foryouhealth.de)**