

ALLNUTRITION Egg White Protein Chocolate 510 g



Preis: 29,94 €

Beschreibung im Wörterbuch

Einheitspreis	510 g
Form	Pulver
Inhalt	510 g
Kategorie	Nahrungsergänzungsmittel
Marke Hersteller	ALLNUTRITION
Versand	in 48h

Produktbeschreibung

Merkmale EGG WHITE PROTEIN ist eine Formel für körperlich aktive Menschen, die Eiweißkonzentrat enthält. Es ist ein Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit. Eiweiße sind eine Alternative zu Molkenproteinen. Im Vergleich zu pflanzlichen Quellen weisen sie ein besseres Aminosäureprofil auf, da sie ein ausgewogenes Verhältnis an essentiellen Aminosäuren aufweisen. Sie sind eine gute Option für diejenigen, die ihre Proteinzufuhr mit der Nahrung erhöhen wollen. Eiweiß trägt zum Wachstum der Muskelmasse bei und hilft, diese zu erhalten. **Wirkung** Beide Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Eiklar- und Molkenprotein sind komplette Proteine. Das bedeutet, dass sie alle essenziellen Aminosäuren enthalten, d. h. Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die wir von außen zuführen müssen. Essentielle Aminosäuren sind für den Aufbau und die Reparatur aller Gewebe notwendig. Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Eiweiß und Molkenprotein liefern eine ähnliche Menge an Protein. Eine Portion eines Nahrungsmittels auf Eiklarbasis enthält etwa 22-25 g Eiweiß, eine Portion eines Nahrungsmittels auf Molkenproteinbasis 20 bis 30 g Eiweiß. Auch der Gesamtkaloriengehalt einer Portion beider Proteine ist vergleichbar. Eine Portion Eiweiß aus Eiklar allein liefert rund 100 kcal, eine Portion Molkenprotein-Nahrung je nach Hersteller und Geschmack 110 bis 130 kcal. Die Menge an Fetten und Kohlenhydraten kann je nach Produkt und Marke variieren. Bei Proteinen, die aus ganzen Eiern (einschließlich Eigelb) gewonnen werden, enthält der Nährstoff auch mehr Cholesterin. **Vorschläge** Es hängt alles davon ab, für wen, wann und wofür es ist. Es ist zu bedenken, dass Eiweiß langsamer absorbiert wird. Es ist besser, wenn es über Nacht eingenommen wird - zum Beispiel zusammen mit Kasein. Aufgrund der relativ langen Zeit, die es braucht, um zu verdauen und in die Körperzellen zu gelangen, eignet es sich hervorragend als Ergänzung zu den Mahlzeiten während des Tages oder vor dem Schlafengehen. **Empfohlene Verzehrmenge** Eine Portion (30 g = 1,5 Messlöffel) in 300 ml Wasser oder Magermilch auflösen. Nicht mehr als 1 Portion pro Tag einnehmen. Enthält natürlich vorkommende Zucker. Dieses Produkt ist für körperlich aktive Personen über 18 Jahren bestimmt. Nicht verzehren, wenn Sie auf einen der Inhaltsstoffe des Produkts allergisch sind. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis. Das Nahrungsergänzungsmittel sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise wird empfohlen. Kann Nüsse, Erdnüsse, Soja, Milch und verwandte Produkte enthalten. Schließen Sie die Verpackung nach dem Gebrauch immer.