



**POWER MAN**  
NUTRITION GERMANY

## PowerMan® Whey 106 – ISO 25 + Enzymes



### Kurz-Info

Leicht lösliches Molken-Konzentrat zur Herstellung eines Proteinshakes, mit Molken-Isolatanteil.

### Beschreibung des Produkts

Hochtechnisch hergestelltes Instant-Molkenprotein-Produkt mit 25% Isolat-Anteil am Gesamtproteingehalt, angereichert mit L-Carnitin und drei verschiedenen Fruchtenzymen. Enzyme spielen eine wichtige Rolle als Eiweiß-Spalter (Proteasen Funktion). Mit natürlicher, gemahlener Vanille, echter Schokolade oder pulverisierten Erdbeeren.

Geschmacksrichtungen	Inhalt / Packungsgrößen	Portionsangabe / Verzehrempfehlung
Vanille Schokolade Erdbeere	500 g Dose 2,3 kg Dose	Am besten zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, unmittelbar nach dem Training und/oder vor dem Schlafengehen. Je nach Körpergewicht und Bedarf 1-3 Portion á 30 g in 300 ml Wasser mixen. Für noch besseren Geschmack und Genuss, empfehlen wir alternativ die Zubereitung mit fettarmer Milch oder Sojamilch.

### Nährwerte Geschmack Vanille:

pro:	100 g	Portion <sup>2</sup>
Brennwert	1614 kJ (386 kcal)	484 kJ (116 kcal)
Eiweiß	76 g	23 g
Kohlenhydrate	6,0 g	1,4 g
- davon Zucker	4,8 g	1,4 g
Fett	5,2 g	1,0 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	1,0 g
Ballaststoffe	0,6 g	0,2 g
Natrium	0,22 g	0,07 g
L-Carnitin	1200 mg	360 mg

**Nährwerte Geschmack Schokolade:**

pro:	100 g	Portion <sup>2</sup>
Brennwert	1610 kJ (385 kcal)	483 kJ (115 kcal)
Eiweiß	73 g	22 g
Kohlenhydrate	6,8 g	2,0 g
- davon Zucker	5,3 g	1,6 g
Fett	5,9 g	1,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	1,0 g
Ballaststoffe	2,2 g	0,7 g
Natrium	0,21 g	0,06 g
L-Carnitin	1200 mg	360 mg

**Nährwerte Geschmack Erdbeere:**

pro:	100 g	Portion <sup>2</sup>
Brennwert	1612 kJ (385 kcal)	483 kJ (116 kcal)
Eiweiß	75 g	22 g
Kohlenhydrate	6,8 g	2,0 g
- davon Zucker	4,9 g	1,5 g
Fett	5,1 g	1,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	1,0 g
Ballaststoffe	0,4 g	0,1 g
Natrium	0,22 g	0,07 g
L-Carnitin	1200 mg	360 mg

**Mineralstoffe (alle Geschmacksrichtungen)**

pro:	100 g	Portion <sup>2</sup>
Calcium	466 mg (58% <sup>1</sup> )	140 mg (18% <sup>1</sup> )
Magnesium	203 mg (54% <sup>1</sup> )	61 mg (16% <sup>1</sup> )
Eisen	23 mg (167% <sup>1</sup> )	7,0 mg (50% <sup>1</sup> )
Zink	17 mg (167% <sup>1</sup> )	5,0 mg (50% <sup>1</sup> )
Kupfer	1,7 mg (167% <sup>1</sup> )	0,50 mg (50% <sup>1</sup> )
Mangan	3,3 mg (167% <sup>1</sup> )	1,0 mg (50% <sup>1</sup> )
Jod	251 µg (167% <sup>1</sup> )	75 µg (50% <sup>1</sup> )
Selen	92 µg (167% <sup>1</sup> )	27 µg (50% <sup>1</sup> )

**Vitamine (alle Geschmacksrichtungen)**

pro:	100 g	Portion <sup>2</sup>
Vitamin A	1336 µg (167% <sup>1</sup> )	400 µg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin C	134 mg (167% <sup>1</sup> )	40 mg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin E	20 mg (167% <sup>1</sup> )	6,0 mg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin D	8,3 µg (167% <sup>1</sup> )	2,5 µg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin B1	1,8 mg (167% <sup>1</sup> )	0,55 mg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin B2	2,3 mg (167% <sup>1</sup> )	0,70 mg (50% <sup>1</sup> )
Niacin	27 mg (167% <sup>1</sup> )	8,0 mg (50% <sup>1</sup> )
Pantothensäure	10 mg (167% <sup>1</sup> )	3,0 mg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin B6	2,3 mg (167% <sup>1</sup> )	0,70 mg (50% <sup>1</sup> )
Biotin	83 µg (167% <sup>1</sup> )	25 µg (50% <sup>1</sup> )
Folsäure	334 µg (167% <sup>1</sup> )	100 µg (50% <sup>1</sup> )
Vitamin B12	4,2 µg (167% <sup>1</sup> )	1,2 µg (50% <sup>1</sup> )

**Enzyme (alle Geschmacksrichtungen)**

pro:	100 g	Portion <sup>2</sup>
- davon Protein-Spaltende Enzyme:		
Papain	70 mg	21 mg
Bromealin	50 mg	15 mg
Actinidin	30 mg	9,0 mg
- davon Laktose-Spaltendes Enzym:		
Laktase	25 mg	7,5 mg

Die errechneten Werte sind Durchschnittswerte und unterliegen den natürlichen Schwankungen der Rohstoffe

1 = RDA = % der empfohlenen Tagesdosis

2 = 1 Portion (30 g Pulver) + 300 ml Wasser

Brennwert pro 100 ml verzehrfertigem Drink: 146 kcal (35 kJ)

Eiweiß i.d. Trockenmasse: Vanille und Erdbeere 79%, Schokolade 76%

BCAAs im Proteinanteil: 23 g

Protein Chemical Score: 106

Aminosäurenbilanz pro 100g Protein	
L-Alanin	5,0 g
L-Arginin	2,1 g
L-Asparaginsäure	11,0 g
L-Cystein	2,2 g
L-Glutaminsäure	18,1 g
Glycin	1,4 g
L-Histidin	1,7 g
L-Isoleucin+ (BCAA)	6,4 g
L-Leucin+ (BCAA)	10,6 g
L-Lysin+	9,6 g
L-Methionin+	2,2 g
L-Phenylalanin+	3,0 g
L-Prolin	5,5 g
L-Serin	4,6 g
L-Threonin+	6,7 g
L-Tryptophan+	1,4 g
L-Tyrosin	2,6 g
L-Valin+ (BCAA)	5,9 g

+ = essentielle Aminosäuren

BCAA = Branched Chain Amino Acids

Analysis values are subject to natural variations of the raw ingredient material and may therefore vary.

#### Zutaten Geschmacksrichtung Vanille:

Molkeneiweiß-Konzentrat (70%), Molkeneiweiß-Isolat (25%), Aroma, L-Carnitin (1,2%), Vanilleschotenpulver (0,5 %), Magnesiumcarbonat (475 mg), Verdickungsmittel Xanthan, Süßstoffe (Natriumcyclamat, Saccharin, Sucralose), Eisenphosphat (94 mg), Enzym Papain (0,07%), Zinksulfat (69,4 mg), Enzym Bromelain (0,05%), Kaliumjodid (31 mg), Enzym Actinidin (0,03%), Enzym Lactase (0,025%), Mangansulfat (10,4 mg), Kupfercarbonat (3,15 mg), Natriumselenit (0,205 mg), Farbstoff Beta Carotin, Cholecalciferol, Retinylacetat, Ascorbinsäure, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cyanocobalamin.

#### Zutaten Geschmacksrichtung Erdbeere:

Molkeneiweiß-Konzentrat (69%), Molkeneiweiß-Isolat (25%), Aroma, L-Carnitin (1,2%), Erdbeerstücke (0,5%), Magnesiumcarbonat (475 mg), Verdickungsmittel Xanthan, Säuerungsmittel Citronensäure, Süßstoffe (Natriumcyclamat, Saccharin, Sucralose), Eisenphosphat (94 mg), Enzym Papain (0,07%), Zinksulfat (69,4 mg), Enzym Bromelain (0,05%), Kaliumjodid (31 mg), Enzym Actinidin (0,03%), Enzym Lactase (0,025%), Mangansulfat (10,4 mg), Kupfercarbonat (3,15 mg), Natriumselenit (0,205 mg), färbendes Lebensmittel: Rote Beete, Cholecalciferol, Retinylacetat, Ascorbinsäure, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cyanocobalamin.

#### Zutaten Geschmacksrichtung Schokolade:

Molkeneiweiß-Konzentrat (64%), Molkeneiweiß-Isolat (25%), stark entöltes Kakaopulver (6,0%), Aroma, L-Carnitin (1,2%), Schokoladenraspeln (Kakaopulver, Zucker, Emulgator Soja-Lecithin) (1,0%), Magnesiumcarbonat (475 mg), Verdickungsmittel Xanthan, Süßstoffe (Natriumcyclamat, Saccharin, Sucralose), Eisenphosphat (94 mg), Enzym Papain (0,07%), Zinksulfat (69,4 mg), Enzym Bromelain (0,05%), Kaliumjodid (31 mg), Enzym Actinidin (0,03%), Enzym Lactase (0,025%), Mangansulfat (10,4 mg), Kupfercarbonat (3,15 mg), Natriumselenit (0,205 mg), Cholecalciferol, Retinylacetat, Ascorbinsäure, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cyanocobalamin.

Allergie-Hinweis: Enthält Molkeneiweiß, Laktose, Soja-Lecithin. Kann Spuren von Soja, Hühnereieiweiß und Gluten enthalten.

Wichtig:

Alle Informationen und Produktangaben auf dieser Seite, sowie anderen unmittelbaren HECH.com Inhalten, dienen ausschließlich dem Zwecke der Information. Die Verzehr- bzw. Nutzungsempfehlungen, Produktbeschreibungen, Inhaltsangaben und sonstige Informationen beruhen auf den Angaben des jeweiligen Herstellers und ersetzen keine medizinische oder pharmazeutische Beratung. Es besteht keine Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben. Bei Fragen und Unklarheiten, wenden Sie sich an einen Arzt oder einen qualifizierten Fachberater.

Dies ist ein Produkt von: / This is a product of:



**HECH Europe GmbH**  
Landsberger Straße 251  
12623 Berlin, Germany  
**T** +49(0)30 2345 6699  
**F** +49(0)30 5301 8670  
**E** [documentation@hech.com](mailto:documentation@hech.com)  
**W** [www.hech.com](http://www.hech.com)

Letzte Aktualisierung:  
30.06.2011 15:54

[www.nu3.de](http://www.nu3.de)