

# Nährwerte/Nutrition Facts/Supplement Analyse

## Informazioni Nutrizionali/Διατροφικά Στοιχεία

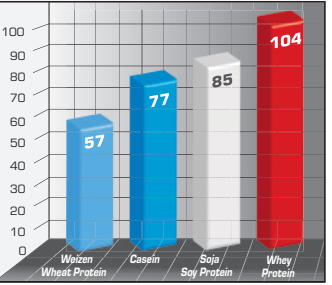
	pro/per 100g	pro/Portion (30g)*	pro/Portion (30g)**
Energie/Energy/Énergie/Energía ενέργεια/Wartość Energetyczna Energētiká Hodnota	1610kJ (385kcal)	483kJ (116kcal)	1068kJ (254kcal)
Fett/Fat/Lipides/Grasas Grassi/Λιπαρά/Tuszczy/Tuky	5,7g	1,7g	6,2g
davon gesättigte Fettsäuren Of which Saturates/Dont Acides Gras Saturés Di Cui Acidi Grassi Saturi/Κεκορεσμένα Λιπαρά Tuszczowe Z Toho Nasycone Masłné Kyseliny W Tym Nasycone Kwasy/Acidos grasos saturados	2,1g	0,6g	3,6g
Kohlenhydrate/Carbohydrate/Glucides/Carboidrati Υδατάνυρα/Węglowodany/Sacharidy/Carbhidratos	9,0g	2,7g	17,1g
davon Zucker/Sugar/Dont Sucre Di Cui Zuccheri/Zάχαρα/ W Tym Cukry/Z Toho Cukr/Azúcar	9,0g	2,7g	17,1g
Eiweiß/Protein/Protéines/Proteina Πρωτεΐνη/Białko/Bilkoviny/Proteina	73g	22g	32,2g
Salz/Salt/Sel/Sale/ahán/Sol/Sül/Sal	0,20g	0,06g	0,45g
L-Leucin/L-Leucine, L-Leucina	7666mg	2300mg	3440mg
L-Isoleucin/L-Isoleucine/L-Isoleucina	4000mg	1200mg	1710mg
L-Valin/L-Valine/L-Valina	5000mg	1500mg	2180mg
* 30g Pulver/powder in 250ml Wasser/water			
** 30g Pulver/powder in 300ml fettarmer Milch (1,5% Fett) / low fat milk (1.5% fat)			

**Recomendaciones:** Añade usted 30g (1 cucharada) a 250ml de agua o 300ml de leche fría y mezclar en una batidora. Tome usted hasta 1 porción diario. Consumirse antes del deayuno, antes e inmediatamente 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, espesante goma xantana, emulgente lecitina (soja), acidulante ácido cítrico, edulcorante sucralosa y acesulfamo K, antiaglomerante dióxido de silicio. Contiene **leche, lactosa y soja**.

**LUST AUF MEHR?  
ALL-STARs.DE**

f @

### Biologische Wertigkeit/Biological Value (BW)



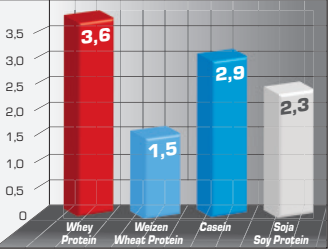
Bei den verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Proteinqualität ist Whey-Protein im Vergleich zu anderen Proteinarten herausragend. Die Biologische Wertigkeit (BW) und der Protein Efficiency Ratio (PER) geben an, wie effizient ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgesetzt werden kann. Hier 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 eine sehr hohe biologische Wertigkeit.

Ein Shake WHEY-PROTEIN 100%, zubereitet mit 30g Pulver, liefert 5000mg BCAAs.

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.

### Protein Efficiency Ratio (PER)



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.

\* 100% des Proteins stammen aus dem Molkeproteinrohstoffen Wheyprotein-Konzentrat und Wheyprotein-Isolat

# 100%\* WHEY

**MUSCLE**

**RECOVER**

**ANYTIME**

## PREMIUM QUALITY PROTEIN FORMULA

## Whey-Isolate + Concentrate

### Naturally Occuring Amino Acids

Geschmack/Taste  
**LEMON LIME CHEESECAKE**

Food Supplement  
**2270g / 5.0lbs**

**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](http://www.all-stars.de) oder telefonisch unter +49(0)8803/637 40 bestellen. **Zutaten:** Molkenweiiss-Konzentrat, Molkenweiiss-Isolat, Aroma, Salz, Verdickungsmittel Xanthan, Emulgator Lecithine (Soja), Säuerungsmittel Citronensäure, Süssungsmittel Acesulfam K und Sucralose, Trennmittel Siliciumdioxid (Kieselsäure). **Allergienhinweis:** 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:** Wheyprotein concentrate, wheyprotein 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 mesure) 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 recommandée. Tenir hors de portée des enfants. **Ingredients:** Concentré de protéines de lactosérum, isolat de protéines de lactosérum, arôme, sel, épaississant gomme xanthane, émulsifiant lécitine (soja), acidifiant acide citrique, édulcorant sucralose et acesulfame 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 prolungati 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 proteina 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 30g σκόνης (1 μεζούρες = 1 Δόση) με 250ml νερό ή 300ml γάλα. Καταναλώστε έως 1 δόση ημερησίως, κατά προτίμηση για πρωινό, πριν και αμέσως μετά την προπόνησή σας. Μην υπερβείτε τη συστήσιμη δοσολογία. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά. **Συστατικά:** Συμπυκνωμα πρωτεϊνης ορού γάλακτος, απομονωμένη πρωτεϊνη ορού γάλακτος, γεύση, αλάτι, πηκτικό κόμμι ξανθάνης, γαλακτωματοποιητής λεκιθίνη (σόγια), οξινιστής κίτρικο οξύ, γλυκαντικό σουκραλόζη και ακεσουλφάμη Κ, αντισυσσωματικό διοξείδιο του πυριτίου. Περιέχει γάλα, λακτόζη και σόγια. **ALL STARS Hellas: Panepistimio 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 miarka) z 250ml wody lub mleka 300ml. Zużywają do 1 trziesięciennej, najlepiej na śniadanie, przed i bezpośrednio po treningu. Nie należy przekraczać zalecanej dawki. Trzymać poza zasięgiem dzieci. **Składniki:** Koncentrat białka serwatkowego, izolat białka serwatkowego, aromat, sól, substancja zagęszczająca guma ksantanowa, emulgator lecytyna (soja), substancja zakwaszająca kwas cytrynowy, substancja słodząca sukraloza i acesulfam K, substancja przeciwzbrylająca dwutlenek krzemu. Zawiera mleko, laktozę i soję. **ALL STARS Polska Centrum Odżywek i Suplementów FIT AKTIV, ul. Wawelska 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. Skládajte mimo dosah detí. **Složení:** Syrovátkový bílkovínový koncentrát 90,3%, syrovátkový proteínový izolát 5,0%, aroma, zahusťovačdo xanthan, emulgátor sojalecithin, kyselina citronová, sladidlo acesulfam K a sukralosa, oxid kremlika, potravinová súl, papain, bromelain. Môže obsahovať stopy glutenu a kufeci bilkovina. Dovožce pro CR: **ALL STARS Fitness Products CZ s.r.o. Kolínská 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. **Ingredients:** Концентрат сывроточного белка 90,3%. Изолят сывроточного протеина 5,0%, аромат, загуститель ксантановая камедь, эмульгатор соевый лецитин, кислотобразователь 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 miltelių (1 kaušėliai) su 250ml vandens ar 300ml pieno. Vartokite iki 1 kokaileių per dieną, geriausiai pusryčiams, prieš ir/arba iš karto po treniruotes. Neviršykite rekomenduojamos normos. Laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Reikia laikyti visavertės ir subalansuotos mitybos. **Sudėtis:** Išrūgų baltymų koncentratas 90,3%, išrūgų baltymų izoliatas 5,0%, aromatas, tirštiklis ksantano derva, emulsiklis sojos lecitinas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrūnų rūgštis, saldikliai: acesulfamas K ir sukralozė, lipnumą reguliuojanti medžiaga silicio dioksidas, stalo druska, papainas, bromelainas. Sudėtyje gali būti pėdsakai gliutenu ir kiaušinių baltymų. **JSC Sovereina: Upes st 5, Vilnius, Lithuania, Tel.+37 067 623 335, www.all-starssport.lt**

**Način primene:** Razmutiti 30g praha (1 merice) sa 250ml vode ili 300ml mleka. Koristiti do 1 puta na dan. Možete koristiti za doručak, pre treniga i odmah nakon treniga. Preporučene dnevne doze se ne smeju prekoračiti. Čuvati dalje od domašaja dece. **Sastojci:** Koncentrat proteina surutke 90,3%, izolat whey proteina 5,0%, miris, zgusnjivač ksantan guma, emulgator sojalecithin, limunska kiselina, zasladjivaci 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 occurring sugars

**Proteinpräparat zur Deckung des besonderen Energie- und Nährstoffbedarfs für Sportler. Geschmack: Lemon Lime Cheesecake.** Protein Concentrate, Drinkpowder. Food Supplement, especially for athletes – with sweeteners. Taste: Lemon Lime Cheesecake. Preparazione proteica per gli atleti, per soddisfare le specifiche esigenze energetiche e nutritive. Sapore: Limone-Limetta Cheesecake. Combinaison de protéines pour sportifs contribuant à satisfaire les besoins nutritionnels et énergétiques particuliers. Arôme : Citron-Lime Cheesecake. Suplemento dietético con proteínas, especialmente para atletas - con edulcorantes. Sabor: Lima-Limón Cheesecake.

Inhalt/Content/Contenu/Peso netto  
περιεχόμενοι/Zawartość/Obshah  
Cостав/Turiny/Sadržaj/Contenido: **2270g e**

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. Conservare 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. Διατηρείται σε σκευρό και άρραπό μέρος (από είναι σφραγισμένο) μέχρι/Κωδικός: αναγράφεται στη συσκευασία. Nie otwarte, przechowywane w chłodnym i suchym miejscu można spożyć do: daty podanej na spodzie Lot-Nr. Podane na spodzie. Неотвiчене, в чхду а суху усклэдненi минимiлнi твалнвост до: виз обiл. Хранить в прохладном и сухом месте в закрытом виде. Срок годности/дата изготовления и № лота: см. на дне упаковки. Не использовать в случае нарушения мембраны под крышкой. Неотвiрнi лiкyкi саусюје вiшејоје вiетјоје. Geriausias iki/žr ant taros: ménuo, metal. Ne otvariti, 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 tereno.

**ALL STARS Fitness Products GmbH**  
Postfach 70 • DE-82378 Peißenberg • info@all-stars.de • www.all-stars.de  
☎ +49 (0) 8803/637 40 • Hergestellt in Deutschland

Importeur/CH/FL/ICM International Commerce Media Establishment, Wirtschaftspark 3 Postfach 55, 9492 Eschen/FL, Tel. +423 377 5640, Fax +423 377 5641, info@cm.li, www.icm.li

Serviovorschlag/Abb. symbolisch

Serviovorschlag/Abb. symbolisch

Serviovorschlag/Abb. symbolisch

01/24

2270g/Art.-Nr. 1230.CH

01/24

100% Whey Protein/Lemon-Lime Cheesecake/2270g/Art.-Nr. 1230.CH BRD/UK/FIT/GR/PL/CZ/RUS/LIT/SRB/UA/ES