



## Muscle

Eiweissreiches Nahrungsergänzungsmittel mit Kohlenhydraten zur Unterstützung der Zufuhr von hochwertigem Eiweiss sowohl während wie auch zwischen den Mahlzeiten.

## Inhalt

Eiweiss 57 % (Ca-Kaseinat und Molkenprotein), Maltodextrin 15, reich an BCAA, Glutamin und essentiellen Aminosäuren, 12 Vitamine + 7 Mineralstoffe.

### In 2 köstlichen Aromen erhältlich

Vanille, Schokolade.

**Preise** : 54,00 CHF / Dose 780 g

### [Quantitative Analyse](#)

### Einsatzbereich

**Eine erhöhte Eiweissversorgung ist gerechtfertigt im Falle einer reduzierten Energiezufuhr, bei der Adaptation an neuartige Leistungen wie auch bei einer regelmässig ausgeübten, intensiven physischen Aktivität, wenn zu wenig Eiweiss und/oder Energie zugeführt wird. Die im *Muscle Plus* enthaltenen Kohlenhydrate tragen**

zum Wiederauffüllen der Glykogenreserven des Körpers nach erfolgter Belastung bei.

### Zusammensetzung

Kalziumkaseinat, Maltrodextrin, Molkenprotein (Whey protein), Aromen, Kalziumkarbonat, Natriumchlorid, Magnesiumoxyd, Kaliumchlorid, Süsstoffe (Cyclamat und Na-Saccharin), Ascorbinsäure, Alpha-Tocopherol, Niacin, Eisenfumarat, Beta-Karotin, Zinkoxyd, Calcium-Pantothenat, Pyridoxine HCl, Riboflavin, Thiamin HCl, Colecalciferol, Folsäure, Biotin, Cyanocobalamin (Vitamin B12).

### Zubereitung

2 bis 3 mal pro Tag 3 gestrichene Messlöffel (ca. 28.5 g) in 250-300 ml Magermilch geben und mit einem Mixer oder Shaker gut vermischen. Kann beim Einsatz von 3 gestrichenen Messlöffeln auch mit 125-250 ml Wasser vermischt werden.

### Verwendungshinweise

Bei oder zwischen den Mahlzeiten einnehmen. Da *Muscle* auch Kohlenhydrate enthält, können die Aminosäuren, die bei der Verdauung der Eiweisses anfallen, optimal zum Aufbau von körpereigenen Proteinen verwendet werden.

### Zur Beachtung

Obschon über eine mögliche gesundheitschädigende Wirkung durch einen übermäßigen Verzehr von Eiweiss keine wissenschaftlichen Angaben vorliegen, ist es unnötig, mehr als 2 g Eiweiss pro kg Körpergewicht (2 g / kg KG und Tag) einzunehmen. Überschüssiges Eiweiss wird abgebaut (katabolisiert) und trägt so zu einer Belastung von Leber und Nieren bei. Wie aus den bis heute publizierten Studien

**hervorgeht, ist eine Eiweisszufuhr von  $\approx 1,5$  g/kg KG und Tag für die Bevölkerungsgruppe der körperlich Aktiven angebracht. Schliesslich ist hinzuweisen, dass jede übermässige Energiezufuhr, auch in Form von Eiweiss, in Fette umgesetzt werden kann.**