

Do It Yourself- Musterpaket

Inhaltsstoffe:

Flavour Bar:

Schokolade:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

40 g

=====

Energie 1698 kJ 680 kJ

405 kcal 162 kcal

Fett 14.2 g 5.7 g

- davon gesättigte Fettsäuren 11.1 g 4.5 g

Kohlenhydrate 38.5 g 15.4 g

- davon Zucker 24.8 g 10.0 g

Ballaststoffe 0.2 g 0.1 g

Eiweiß 30.7 g 12.3 g

Salz 0.20 g 0.07 g

Kokos:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

40 g

=====

Energie 1692 kJ 677 kJ

403 kcal 161 kcal

Fett 13.9 g 5.6 g

- davon gesättigte Fettsäuren 11.0 g 4.4 g

Kohlenhydrate 39.1 g 15.7 g

- davon Zucker 25.3 g 10.7 g

Ballaststoffe 0.2 g 0.1 g

Eiweiß 31.0 g 12.4 g

Salz 0.20 g 0.07 g

Cookie:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

40 g

=====

Energie 1690 kJ 676 kJ

403 kcal 161 kcal

Fett 13.9 g 5.5 g

- davon gesättigte Fettsäuren 11.0 g 4.4 g

Kohlenhydrate 39.1 g 15.6 g

- davon Zucker 25.3 g 10.1 g

Ballaststoffe 0.2 g 0.1 g

Eiweiß 31.0 g 12.4 g

Salz 0.20 g 0.07 g

Pistazie:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

40 g

=====

Energie 1697 kJ 679 kJ

404 kcal 162 kcal

Fett 14.2 g 5.7 g

- davon gesättigte Fettsäuren 11.2 g 4.5 g

Kohlenhydrate 39.0 g 15.6 g

- davon Zucker 25.4 g 10.2 g

Ballaststoffe 0.0 g 0.0 g

Eiweiß 31.0 g 12.4 g

Salz 0.20 g 0.07 g

=====

Erdbeer-Jogurt:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

40 g

=====

Energie 1722 kJ 689 kJ

411 kcal 164 kcal

Fett 15.1 g 6.0 g

- davon gesättigte Fettsäuren 12.0 g 4.8 g

Kohlenhydrate 38.8 g 15.5 g

- davon Zucker 25.4 g 10.2 g

Ballaststoffe 0.2 g 0.1 g

Eiweiß 30.3 g 12.1 g

Salz 0.20 g 0.07 g

=====

Banane:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

40 g

=====

Energie 1690 kJ 676 kJ

403 kcal 161 kcal

Fett 13.9 g 5.5 g

- davon gesättigte Fettsäuren 11.0 g 4.4 g

Kohlenhydrate 39.1 g 15.6 g

- davon Zucker 25.3 g 10.1 g

Ballaststoffe 0.2 g 0.1 g

Eiweiß 31.0 g 12.4 g

Salz 0.20 g 0.07 g

=====

Crunchy Protein Bar:

Crunchy Cookie:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====

60 g

=====

Energie 1811 kJ 1086 kJ
434 kcal 261 kcal
Fett 19.3 g 11.6 g
- davon gesättigte Fettsäuren 11.0 g 6.6 g
Kohlenhydrate 28.7 g 17.2 g
- davon Zucker 20.5 g 12.3 g
Ballaststoffe 8.6 g 5.2 g
Eiweiß 29.4 g 17.6 g
Salz 0.30 g 0.18 g

=====

Low Carb IMO Riegel:

Erdbeer-Jogurt:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====
42 g

=====

Energie 1460 kJ 613 kJ
349 kcal 149 kcal
Fett 10.2 g 4.3 g
- davon gesättigte Fettsäuren 6.9 g 2.9 g
Kohlenhydrate 29.8 g 12.5 g
- davon Zucker 11.7 g 4.9 g
Ballaststoffe 15.6 g 6.6 g
Eiweiß 34.8 g 14.6 g
Salz 0.31 g 0.13 g

=====

Delicious Bar:

Kirsch-Marzipan:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====
60 g

=====

Energie 1851 kJ 1112 kJ
4542 kcal 265 kcal
Fett 19.3 g 11.6 g
- davon gesättigte Fettsäuren 9.8 g 5.9 g
Kohlenhydrate 42.4 g 25.4 g
- davon Zucker 29.1 g 17.5 g
Ballaststoffe 1.5 g 0.9 g
Eiweiß 25.6 g 15.4 g
Salz 0.2 g 0.12 g

=====

Vanille Karamell:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====
60 g

=====

Energie 1878 kJ 1127 kJ
448 kcal 269 kcal

Fett 20.3 g 12.2 g
- davon gesättigte Fettsäuren 10.5 g 6.3 g
Kohlenhydrate 43.0 g 25.8 g
- davon Zucker 30.3 g 18.2 g
Ballaststoffe 0.8 g 0.5 g
Eiweiß 25.8 g 15.0 g
Salz 0.2 g 0.12 g

=====

Protein Cookie:

Zitrone:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====
80 g

=====

Energie 1543 kJ 1234 kJ
365 kcal 292 kcal
Fett 8.4 g 6.7 g
- davon gesättigte Fettsäuren 3.7 g 3.1 g
Kohlenhydrate 43.7 g 34.9 g
- davon Zucker 33.6 g 26.9 g
Ballaststoffe 10.6 g 8.5 g
Eiweiß 28.9 g 23,1 g
Salz < 0.1 g < 0.1 g

=====

Haltbarkeit: 12 Monate

Weißer Schokolade:

Nährwerte:

===== Pro 100 g ===== Pro Portion =====
80 g

=====

Energie 1642 kJ 1314 kJ
390 kcal 312 kcal
Fett 8.6 g 6.9 g
- davon gesättigte Fettsäuren 3.7 g 3.0 g
Kohlenhydrate 44.1 g 35.3 g
- davon Zucker 34.0 g 27.2 g
Ballaststoffe 11.8 g 9.4 g
Eiweiß 28.8 g 23.0 g
Salz < 0.1 g < 0.1 g

=====

Muscle Proteinpulver:

Erdbeer:

Nährwerte:

	===== Pro 100 g =====	===== Pro Portion =====
		30 g in 300 ml fettarme Milch (1.5%)
	=====	=====
Energie	1570 kJ	1064 kJ
	370 kcal	252 kcal
Fett	3.0 g	5.7 g

- davon gesättigte Fettsäuren	2.6	g	3.5	g
Kohlenhydrate	10.5	g	17.5	g
- davon Zucker	6.7	g	16.4	g
Eiweiß	73.9	g	32.2	g
Salz	0.6	g	0.5	g
=====				
Laktose	4.5	g	15.7	g
BCAAs**	15.6	g	6.8	g
=====				

===== Pro 100 g =====

===== Pro Portion =====
30 g in 300 ml Wasser

Energie	1570	kJ	471	kJ
	370	kcal	111	kcal
Fett	3.0	g	0.9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2.6	g	0.8	g
Kohlenhydrate	10.5	g	3.1	g
- davon Zucker	6.7	g	2.0	g
Eiweiß	73.9	g	22.2	g
Salz	0.6	g	0.2	g
=====				
Laktose	4.5	g	1.3	g
BCAAs**	15.6	g	4.7	g
=====				

**BCAAs = branched chain amino acids (verzweigt-kettige Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin))

Schoko:

Nährwerte:

===== Pro 100 g =====

===== Pro Portion =====
30 g in 300 ml fettarme Milch (1.5%)

Energie	1555	kJ	1060	kJ
	368	kcal	251	kcal
Fett	4.2	g	6.1	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3.5	g	3.8	g
Kohlenhydrate	9.3	g	17.2	g
- davon Zucker	6.3	g	16.3	g
Eiweiß	70.4	g	31.2	g
Salz	0.6	g	0.5	g
=====				
Laktose	4.2	g	15.7	g
BCAAs**	14.9	g	6.6	g
=====				

===== Pro 100 g =====

===== Pro Portion =====
30 g in 300 ml Wasser

Energie	1555	kJ	467	kJ
	368	kcal	110	kcal
Fett	4.2	g	1.3	g
- davon gesättigte Fettsäuren	3.5	g	1.1	g
Kohlenhydrate	9.3	g	2.8	g
- davon Zucker	6.3	g	1.9	g
Eiweiß	70.4	g	21.1	g

Salz	0.6	g	0.2	g
Laktose	4.2	g	1.3	g
BCAAs**	14.9	g	4.5	g

**BCAAs = branched chain amino acids (verzweigt-kettige Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin))

Vanille:

Nährwerte:

	===== Pro 100 g =====		===== Pro Portion ===== 30 g in 300 ml fettarme Milch (1.5%)	
Energie	1573	kJ	1065	kJ
	371	kcal	252	kcal
Fett	3.0	g	5.7	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2.8	g	3.6	g
Kohlenhydrate	7.9	g	16.8	g
- davon Zucker	5.5	g	16.0	g
Eiweiß	77.1	g	33.2	g
Salz	0.6	g	0.5	g
Laktose	4.7	g	15.8	g
BCAAs**	16.3	g	7.0	g

	===== Pro 100 g =====		===== Pro Portion ===== 30 g in 300 ml Wasser	
Energie	1573	kJ	472	kJ
	371	kcal	111	kcal
Fett	3.0	g	0.9	g
- davon gesättigte Fettsäuren	2.8	g	0.8	g
Kohlenhydrate	7.9	g	2.4	g
- davon Zucker	5.5	g	1.6	g
Eiweiß	77.1	g	23.1	g
Salz	0.6	g	0.2	g
Laktose	4.7	g	1.4	g
BCAAs**	16.3	g	4.9	g

**BCAAs = branched chain amino acids (verzweigt-kettige Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin))

Whey Protein:

Vanille:

Ø Nährwerte	pro 100 g	pro Portin 30 g in 300 ml Wasser
Energie	1606kJ / 378 kcal	482kJ / 113 kcal
Fett	3,1 g	0,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,8 g	0,8 g
Kohlenhydrate	10,6 g	3,2 g
- davon Zucker	8,4 g	2,5 g
Eiweiß	77 g	23,1 g
Salz	0,7 g	0,2 g
BCAAs **	16,8 g	5 g

Schoko:

Ø Nährwerte	pro 100 g	pro Portin 30 g in 300 ml Wasser
Energie	1595kJ / 376kcal	479kJ / 113 kcal
Fett	3,8 g	1,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	3,1 g	0,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g	2,8 g
- davon Zucker	6,8 g	2 g
Eiweiß	74,9 g	22,5 g
Salz	0,7 g	0,2 g
BCAAs **	16,3 g	4,9 g

Pralinen:

Ø Nährwerte	pro 100 g	pro Portion 10g
Energie	356 kcal / 1492 kj	35,7 kcal / 149 kj
Fett	10,9 g	1,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	7,4 g	0,74 g

Kohlenhydrate	30,0 g	2,8 g
- davon Zucker	12,3 g	1,2 g
- davon mehrwertige Alkohole	13,6 g	1,4 g
Ballaststoffe	14,2 g	1,4 g
Eiweiß	33,1 g	3,3 g
Salz	0,18 g	0,02 g

Vegan (Reis – Erbsenbasis):

Schoko:

Nährwerte pro 100g pro Portion**

Energie 1537 kJ

(364 kcal)

461 kJ

(109 kcal)

Fett 4,42 g 1,33 g

- davon gesättigte

Fettsäuren 1,05 g 0,32 g

Kohlenhydrate 6,75 g 2,03 g

- davon Zucker 0,10 g 0,03 g

Ballaststoffe 4,82 g 1,45 g

Eiweiß 78,7 g 23,6 g

Salz 3,26 g 0,98 g

Aminosäure pro 100g

Eiweiß

pro 100g

Eiweiß

L-Alanin 3,40 g L-Lysin₂ 5,51 g

L-Arginin₁ 6,76 g L-Methionin₂ 0,92 g

L-Asparaginsäure 8,91 g L-Phenylalanin₂ 4,27 g

L-Cystein₁ 0,81 g L-Prolin 3,52 g

L-Glutaminsäure 13,14 g L-Serin 4,14 g

L-Glycin 3,21 g L-Threonin₂ 3,04 g

L-Histidin₁ 1,94 g L-Tryptophan₂ 0,78 g

L-Isoleucin₂ 3,51 g L-Tyrosin₁ 3,00 g

L-Leucin₂ 6,54 g L-Valin₂ 3,95 g

Vanille:

Nährwerte pro 100g pro Portion**

Energie 1513 kJ

(358 kcal)

454 kJ

(107 kcal)

Fett 3,92 g 1,17 g

- davon gesättigte

Fettsäuren 0,65 g 0,19 g

Kohlenhydrate 5,11 g 1,53 g

- davon Zucker 0,05 g 0,01 g

Ballaststoffe 2,73 g 0,82 g

Eiweiß 81,5 g 24,5 g

Salz 3,44 g 1,03 g

Aminosäure pro 100g

Eiweiß

pro 100g

Eiweiß

L-Alanin 3,53 g L-Lysin₂ 5,77 g

L-Arginin₁ 7,07 g L-Methionin₂ 0,96 g

L-Asparaginsäure 9,30 g L-Phenylalanin₂ 4,46 g

L-Cystein₁ 0,84 g L-Prolin 3,66 g

L-Glutaminsäure 13,70 g L-Serin 4,31 g

L-Glycin 3,34 g L-Threonin₂ 3,16 g

L-Histidin₁ 2,03 g L-Tryptophan₂ 0,81 g

L-Isoleucin₂ 3,66 g L-Tyrosin₁ 3,13 g

L-Leucin₂ 6,84 g L-Valin₂ 4,10 g