



Pro 90

3 Komponenten Protein

Eiweiß ist lebensnotwendig! Es liefert unserem Körper Energie, Bausteine zur Herstellung und Reparatur von Hormonen, Antikörpern und Enzymen. Wir benötigen Eiweiß zur Bildung des Stütz- und Bindegewebes, für einen ausgeglichenen Säure/ Base Haushalt und natürlich zum Aufbau unserer Muskeln. Pro 90 enthält drei unterschiedliche Proteinquellen:

- **Milchprotein**
- **Molkenprotein**
- **Eiprotein.**

Durch die Kombination der verschiedenen Proteine ergibt sich eine biologische Wertigkeit von 132.

Pro 90 zeichnet sich außerdem durch seine cremige Konsistenz und seinen guten Geschmack aus.

Die verschiedenen Proteine werden vom Körper unterschiedlich schnell aufgenommen. Molkenprotein wird sehr schnell verstoffwechselt, während Milch- und Eiprotein langsamer vom Körper aufgenommen werden. Daher ist Pro 90 besonders für eine Grundversorgung des Körpers mit Eiweiß über einen langen Zeitraum geeignet. Pro 90 erhalten Sie in drei verschiedenen Packungsgrößen:

- **500 Gramm Dose**
- **1000 Gramm Dose**
- **4000 Gramm Eimer**



Aminosäureprofil per 100 g

Alanin	4,00g	Glycin	1,70g
Lysin*	8,30g	Threonin*	5,60g
Arginin	3,00g	Histidin	2,40g
Methionin*	2,60g	Tryptophan*	1,40g
Asparagin	8,80g	Isoleucin*	5,40g
Cystein	1,80g	Valin*	5,90g
Prolin	8,20g	Leucin*	9,40g
Glutaminsäure	20,00g	Phenylalanin*	4,10g
Serin	5,70g	Tyrosin	3,80g

*essentielle Aminosäuren

Analyse per 100 g

Brennw: 1539kj/354kal.
Eiweiß: 85,0g.

Kohlenhydrate: 1,9 g
Fett: 1,5 g

Zutaten (hier für Vanille)

Milcheiweiß, Molkeneiweiß, Ei-Eiweiß, Inulin, Aroma, Farbstoff: Beta Carotin, Süßstoffe Natrium Cyclamat und Saccharin Natrium

Zubereitung/Verzehrempfehlung

Muskelaufbau

1 Shake morgens, 1 Shake direkt nach dem Training, 1 Shake Abends

Fettabbau:

1-2 Mahlzeiten per Tag durch einen Shake ersetzen

Ausdauer

1 Shake morgens, 1 Shake direkt nach dem Training

Zubereitung/Verzehrempfehlung

3 Esslöffel Pro 90-Pulver (entspricht ca. 30 Gramm) in 300 ml fettarmer Milch oder 400 ml Wasser einrühren

Geeignet für



**Muskel-
aufbau**



Fettabbau



**Ausdauer
Fitness**

Geschmacksrichtungen

Banane, Kirsch, Cappuccino, Kokos, Citro Quark, Neutral, Erdbeer, Haselnuss, Schoko, Karamell, Vanille