



# Pro Plex

## komplexe Kohlenhydrate

Dieses Kohlenhydrat Konzentrat ist für alle Sportler konzipiert, die für das Training und die Zeit danach auf eine ausreichende Energiezufuhr angewiesen sind. Ein wichtiger Teil bei jeder sportlichen Aktivität ist die Erholungsphase.

Diese unterteilt sich im wesentlichen in drei Teile.

Im der ersten Phase, unmittelbar bis 30 Minuten nach dem Training fährt der Stoffwechsel auf das Niveau vor dem Training zurück. In der zweiten Phase, welche bis ca. 2 Stunden nach dem Training anhält, gleicht der Körper seinen Flüssigkeitshaushalt aus. Für diesen Prozess ist eine ausreichende Versorgung mit Kohlenhydraten besonders wichtig. In der dritten Phase, die bis zu 24 Stunden nach dem Training dauert, werden die beim Training verletzten Muskeln repariert und aufgebaut.

Die Einnahme von Kohlenhydraten schützt den Körper während des Trainings vor einer vorzeitigen Ermüdung.

Aus diesem Grund laden viele Sportler ihre Kohlenhydratspeicher in den Tagen vor einem Wettkampf mit einer kohlenhydratreichen Nahrung auf. Generell ist Kohlenhydratauffüllung wichtig für alle Sportler deren Wettkampf länger als 90 Minuten dauert.

**Pro Plex** ist speziell dafür konzipiert, um den Sportler bei seinen Trainingsan-



strengungen zu unterstützen.

**Pro Plex** ist eine Kombination von Kohlenhydraten aus natürlichen Quellen und es enthält keine raffinierten Zucker. Es ist außerdem Fett- und Cholesterinfrei. Pro Plex ist neutral im Geschmack und schmeckt leicht süßlich. Es lässt sich daher problemlos in jedes Getränk einrühren.

Sie erhalten **Pro Plex** in den Packungsgrößen:

- 1500 Gramm - PZN 0298531
- 5000 Gramm - PZN 0309996

### Geeignet für



**Muskel-  
aufbau**



**Ausdauer  
Fitness**

### Analyse per 100 g

Brennw: 1678kj/400kal.  
Eiweiß: 0,0g.  
Kohlenhydrate: 100,0 g  
davon  
langkettige Kohlenhydrate: 72%  
Maltotriose: 11%  
Dextrose: 9%  
Maltrose 8%  
Fett: 0,0 g

### Verzehrempfehlung

1 Portion 15 Minuten vor dem Training für mehr Energie  
1 Portion direkt nach dem Training zur schnellen Regeneration  
Ansonsten nach Bedarf bei Belastungen

### Zutaten

Trockenstärkekomplex

### Zubereitung

5 Esslöffel Pro Plex in ein Getränk einrühren (z.B. Saft oder Tee)