IT Raccomandazione: Mescolare 30g di polvere (1 misurino) con 300ml di latte magro o 250ml di acqua in uno shaker. Goditi il tuo frullato **WHEY PROTEIN** a colazione, durante il giorno o dopo l'allena-mento. **Ingredienti:** concentrato di proteine del **siero di latte**, isolato di proteine del **siero di latte**, aromi, addensante gomma di xantano, emulsionatore lecitina (**soia**), edulcoranti sucralosio e acesulfame di potassio, sale, agente distaccante biossido di silicio. Contiene **latte, lattosio** e **soia. Concentrato proteico, bevanda in polvere. Con edulcoranti. Gusto: Biscotti e Crema.** Non aperto e immagazzinato meglio secco prima/ lot-nr.: Vedi stampa o fondo.

F Recommandation : Mélanger 30g de poudre (1 cuillère) avec 300ml de lait écrémé ou 250ml d'eau dans un shaker. Dégustez votre shake **WHEY PROTEIN** au petit-déjeuner, pendant la journée ou après votre entraînement. **Ingrédients :** Concentré de protéines de **lactosérum**, isolat de protéines de **lactosérum**, arôme, épaississant gomme xanthane, émulsifiant lécithine (**soja**), édulcorants sucralose et acésulfame de potassium, sel, dioxyde de silicium. Contient du **lait**, du **lactose** et du **soja. Concentré de protéines, boisson en poudre. Avec édulcorants. Goût : Biscuits et Crème.** Non ouvert et stocké le meilleur sèche avant / lot-nr.: Voir l'impression ou le fond.

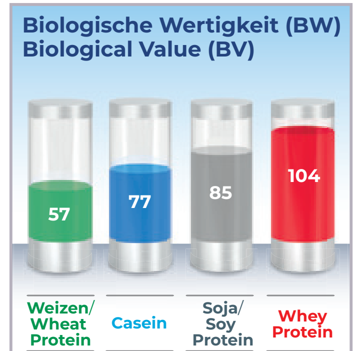
ES Recomendación: Mezcle 30 g de polvo (1 cucharada) con 300ml de leche baja en grasa o 250ml de agua en una coctelera. Disfruta de tu batido **WHEY PROTEIN** para el desayuno, durante el día o después de tu entrenamiento. **Ingredientes:** Concentrado de proteína de **suero**, aislado de proteína de **suero**, aroma, espesante goma xantana, emulsionante lecitina (**soja**), edulcorantes sucralosa y acesulfamo potásico, sal, separador dióxido de silicio. Contiene **leche**, **lactosa** y **soja. Concentrado de proteína, bebida en polvo. Con edulcorantes. Sabor: Galletas y Crema.** No se abre y almacenó seco mejor antes/ Lot-Nr.: Ver impresión o abajo.

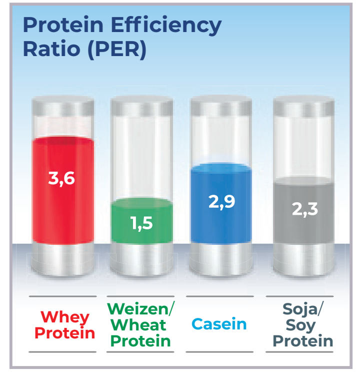
GR Σύσταση: Αναμείξτε 30 γραμμάρια σκόνης (1 μεζούρα) με 300 ml γάλα χαμηλών λιπαρών ή 250 ml νερό σε ένα σέικερ. ρόφημα **WHEY PROTEIN** για πρωινό, ως σνακ ή μετά από προπόνηση. **Συστατικά:** Συμπύκνωμα ορού **γάλακτος**, απομονωμένη πρωτεΐνη ορού **γάλακτος**, άρωμα, πηκτικό κόμμι ξανθάνης, λεκιθίνη (**σόγια**), γλυκαντικές ουσίες σουκραλόζη και ακεσουλφάμη-K, αλάτι, διοξείδιο του πυριτίου. Περιέχει **γάλα**, **λακτόζη** και **σόγια**. **Συμπύκνωμα πρωτεΐνης, ποτό σε σκόνη. Με γλυκαντικά. Γεύση: Μπισκότα & κρέμα.** Δεν ανοίγει και αποθηκεύεται στεγνά καλύτερα πριν/ lot-nr.: Δείτε την εκτύπωση ή το κάτω μέρος.

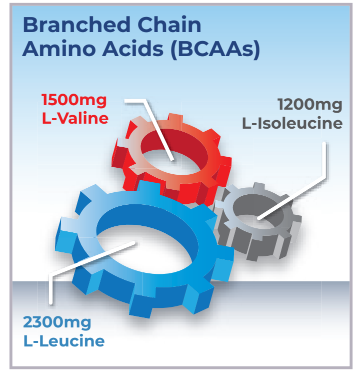
CZ Doporučení dávkováné: Smíchejte 30g prášku (1 odměrka) s 300ml nízkotučného mléka nebo 250ml vody v šejkru. Užijte si svůj **WHEY PROTEIN** koktejl k snídani, během dne nebo po tréninku. **Složení: Syrovátkový** proteinový koncentrát, **syrovátkový** proteinový izolát, aroma, zahušťovadlo xantanová guma, emulgátor lecitin (**sója**), sladidla sukralóza a acesulfam draselný, sůl, separační činidlo oxid křemičitý. Obsahuje **mléko**, **laktózu** a **sóju. Proteinový koncentrát, nápoj v prášku. Se sladidly. Chuť: Sušenky a Smetana.** Neotevřeno a uloženo nejlépe suché před/ lot-nr.: Viz tisk nebo dole.

NL Aanbeveling: Meng 30g poeder (1 maatschepje) met 300ml magere melk of 250ml water in een shakebeker. Geniet van je **WHEY PROTEIN** shake als ontbijt, overdag of na je training. **Ingrediënten: Whey**proteïne concentraat, **whey**proteïne isolaat, aroma, verdikkingsmiddel xanthaangom, emulgator lecithine (**soja**), zoetstoffen sucralose en acesulfaam-kalium, zout. Bevat **melk**, **lactose** en **soja**. **Eiwitconcentraat, drinkpoeder. Met zoetstoffen. Smaak: Koekjes en Room.** Niet geopend en opgeslagen het beste droog vóór/ lot-nr.: Zie afdrukken of onderkant.

ISL Ráðleggingar: Blandið 30g dufti (1 ausa) saman við 300ml lágfitumjólk eða 250ml af vatni í hristarabolla. Njóttu **WHEY PROTEIN** hristingsins í morgunmat, á daginn eða eftir æfingu. **Innihald: Mysu**próteinþykkni, **mysu**próteinisolat, bragðefni, þykkingarefni xantangúmmí, ýruefni lesitín (**soja**), sætuefni súkralósi og asesúlfam kalíum, salt, aðskilnaðarefni kísildíoxíð. Inniheldur **mjólk**, **laktósa** og **soja**. **Próteinþykkni, drykkjarduft. Með sætuefnum. Bragð: Smákökur & Rjómi.** Ekki opnað og geymt þurrt best fyrir/ lóð-nr.: Sjá prentun eða botn.







Bei den verschiedenen Methoden zur Bestimmung der Proteinqualität ist Whey-Protein im Vergleich zu anderen Proteinarten herausragend. Die Biologische Wertigkeit (BW) und die 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 die höchste Biologische Wertigkeit aller Eiweiss-rohstoffe. Auch die PER 3,6 von Whey-Protein übertrifft den Wert anderer Einzelproteine deutlich.

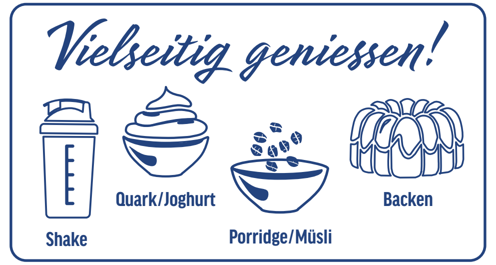
Whey Protein enthält zudem einen hohen Gehalt an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs), die etwa 1/3 des Muskelproteins ausmachen. Ein Shake **WHEY PROTEIN**, zubereitet mit 30g Pulver, liefert 5000mg BCAAs und ist somit die optimale Eiweissquelle für den ernsthaft trainierenden Athleten.

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.

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 (BCAAs). One serving of **WHEY PROTEIN** delivers 5000mg BCAAs and therefore it's the perfect protein supplement for serious athletes looking to maintain or build lean muscle.

D WHEY PROTEIN enthält die hochwertigen Proteinarten Molkenprotein-Konzentrat und hochreines Molkenprotein-Isolat. Ein Shake liefert 23g wertvolles Eiweiss. **WHEY PROTEIN** kannst Du vielseitig nutzen – als Shake, zum Verfeinern von Müsli, Porridge, Quark/Joghurt sowie zum Backen.



Verzehrempfehlung: 30g Pulver (1 Messlöffel) mit 300ml fettarmer Milch oder 250ml Wasser in einem Shaker mixen. Geniesse deinen **WHEY PROTEIN** Shake zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder nach dem Training.

UK WHEY PROTEIN combines wheyprotein concentrate with ultra pure wheyprotein isolate. One shake delivers 23g of protein. **WHEY PROTEIN** can be used as a shake, added to muesli, porridge, quark/yoghurt or to bake your favourite cake and cookies.

Recommendation: Mix 30g powder (1 scoop) with 300ml low fat milk or 250ml water in a shaker cup. Enjoy your **WHEY PROTEIN** shake for breakfast, during the day or after your workout. **Ingredients: Whey**protein concentrate, **whey**protein isolate, flavor, thickener xanthan gum, emulsifier lecithine (**soy**), sweeteners sucralose and acesulfame potassium, salt, separating agent silicon dioxide. Contains **milk** (incl. **lactose**) and **soy**. **Protein concentrate, drinkpowder. With sweeteners. Taste: Cookies & Cream.** Not opened and stored dry best before / Lot-Nr.: see printing or bottom.

HIGH PROTEIN

GESCHMACK
COOKIES & CREAM

5G ✱ **LEUCIN**
VALIN + ISOLEUCIN

NO ✚ **ADDED SUGAR**

66 SHAKES

all stars

WHEY PROTEIN

PROTEIN-SHAKE MIT WHEY ISOLAT + KONZENTRAT

GEWICHT / WEIGHT
2000 g

GESCHMACK/TASTE
COOKIES & CREAM

all stars nutrition

LECKERER PROTEIN SHAKE MIT WHEY KONZENTRAT + ISOLAT

Nährwertangaben / Nutrition Facts

	pro/per 100g	pro/per Portion (30g)°	pro/per Portion (30g)°°
Energie/Energy	1650kJ/395kcal	495kJ/119kcal	1080kJ/257kcal
Fett/Total Fat	5,2g	1,6g	6,1g
davon gesättigte Fettsäuren/Saturated Fatty Acids	2g	0,6g	3,6g
Kohlenhydrate/Total Carbohydrates	9g	2,7g	17,1g
davon Zucker/Sugar	9g	2,7g	17,1g
Eiweiss/Protein	78g	23,4g	33,6g
Salz/Salt	0,20g	0,06g	0,45g
BCAAs gesamt / complete			
L-Leucin/L-Leucine	7666mg	2300mg	3440mg
L-Isoleucin/L-Isoleucine	4000mg	1200mg	1710mg
L-Valin/L-Valine	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)

Aminosäurenprofil / Amino Acid Profile pro 100g Eiweiss / per 100g Protein

L-Alanin/e	4,8g	L-Histidin/e	2,1g	L-Prolin/e	4,8g
L-Arginin/e	2,9g	**L-Isoleucin/e**	**5,2g**	L-Serin/e	4,4g
L-Asparaginsäure	11,0g	**L-Leucin/e**	**9,8g**	L-Threonin/e	5,0g
L-Cystein/e	2,6g	L-Lysin/e	10,2g	L-Tryptophan	2,0g
L-Glutaminsäure	17,1g	L-Methionin/e	2,2g	L-Tyrosin/e	3,4g
L-Glycin/e	1,8g	L-Phenylalanin/e	3,6g	**L-Valin/e**	**6,4g**

D Zutaten: Molkeneiweiss-Konzentrat, **Molken**eiweiss-Isolat, Aroma, Verdickungsmittel Xanthan, Emulgator Lecithine (**Soja**), Süssungsmittel Sucralose und Acesulfam K, Salz, Trennmittel Siliciumdioxid. Enthält **Milch** (inkl. **Laktose**) und **Soja**. **Eiweiss-Konzentrat zur Zubereitung eines Proteingetränks. Mit Süssungsmitteln. Geschmack: Cookies & Cream.** Ungeöffnet und trocken aufbewahrt mindestens haltbar bis/Lot-Nr.: Siehe Aufdruck oder Dosenboden.

LUST AUF MEHR?
ALL-STARS.DE

✚ enthält von Natur aus Zucker / contains naturally occuring sugars ✱ per Shake in Wasser / water

ALL STARS Fitness Products GmbH, Postfach 70, DE-82378 Peissenberg, Hotline +49 8803/637 40
Importeur CH/FL: ICM, Wirtschaftspark 31, Postfach 55, 9492 Eschen/FL

Art.-Nr. 1315 09/23
Inhalt / Content
2000g | 4.4lb ℮

4 250031 313150