

## Plantofit

„Pflanzenbasiertes 3-Komponenten-Protein-Getränkpulver zur Zubereitung eines Kaltgetränkes für Sportler, Vitaminen, Mineralstoffen, Arginin, Taurin und Süßungsmitteln“.

• zur besonderen Ernährung im Rahmen eines Ernährungsplanes für Sportler.

Plantofit ist ein hochwertiges Gemisch pflanzlicher Proteine, das insbesondere nach erschöpfenden sportlichen Belastungen zur Unterstützung der Proteinsynthese und damit auch im Interesse eines positiven Trainingseffektes verwendet wird.

## Anwendungsempfehlung

25 g Plantofit in 250 ml Milch (1,5%) einrühren. Dadurch erhöht sich in der Portion die Proteinzufuhr auf 29,0 g und es ergibt sich nach KOF-RANYI eine erhöhte biologische Wertigkeit (pro Portion dann ca. 13g Kohlenhydrate, 4g Fett sowie Energie ca. 200Kcal/840KJ pro Portion).

## Verzehrempfehlung

An Tagen mit erschöpfenden sportlichen Belastungen 1 Portion (25g) unmittelbar nach der Belastung und eine weitere Portion 2 Stunden danach. Bei sehr hohen Belastungen (z.B. im Kraftsport) können 2 weitere Portionen frühmorgens und am Tag sinnvoll sein. An Tagen ohne Training 1 bis 2 Portion.

## Zutaten

Sojaproteinisolat, Reisprotein, Erbsenprotein, Aroma, L-Arginin, Taurin, Verdickungsmittel: Guarkeimehl; Magnesiumcitrat, Süßungsmittel: Acesulfam K, Sucralose; Vitaminmischung (Vitamin C, Vitamin E-Acetat, Nicotinsäureamid, Calciumpantothenat, Vitamin B2, B6-Hydrochlorid, B1-Nitrat, Folsäure, Cyanocobalamin (Vit.B12)), Zinkgluconat, Natriumselenit.

## Hinweis

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge sollte nicht überschritten werden. Das Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern zu lagern.

Mindestens haltbar bis Ende:

Siehe Dosenboden.

Angebrochene Dose gut verschließen. Trocken und nicht über Raumtemperatur lagern, möglichst bald aufbrauchen.

„Plant-based 3-component protein drink powder for the preparation of a cold drink for athletes, vitamins, minerals, arginine, taurine and sweeteners“.

• for special sports nutrition.

Plantofit is a protein mixture with elevated biological value mainly for regeneration after exhausting exercise of sportmen.

## Recommendation

Stir 25 g Plantofit into 250 ml milk (1.5%). This increases the protein intake in the portion to 29.0 g and, according to KOF-RANYI, results in an increased biological value (per portion then approx. 13 g carbohydrates, 4 g fat and energy approx. 200 Kcal/840 KJ per portion).

## Recommendation for use

On days with exhausting exercise take one portion (25g) immediately after the exercise and another portion 2 hours later. In case of extreme effort 2 further portions may be used. On days without effort take 1 to 2 portions.

## Ingredients

Soy protein isolate, rice protein, pea protein, flavor, L-arginine, taurine, thickener: guar gum; Magnesium citrate, sweeteners: acesulfame K, sucralose; Vitamin Mix (vitamin C, vitamin E acetate, nicotinamide, calcium pantothenate, Vitamin B2, B6 hydrochloride, B1 nitrate, folic acid, cyanocobalamin (Vit.B12)), zinc gluconate, sodium selenite.

## Advice

The recommended daily dosage should not be exceeded. The dietary supplement is not a substitute for a varied and balanced diet and healthy lifestyle. The product should be stored out of the reach of small children.

Unopened best before end:

See bottom.

Store opened can closed, dry and not above room temperature, consume within some weeks.

# Plantofit

Typ  
Type **Stracciatella**



## Nährwerte / Nutrition Facts

	Pro/per 100 g	pro Portion (25 g/ 250 ml Milch/Milk 1,5 %)
Brennwert / energy	1481 kJ / 353 kcal	883 kJ / 211 kcal
Fett / fat	1,9 g	4,5 g
• davon gesättigte Fettsäuren/ of which saturates	0,8 g	2,7 g
Kohlenhydrate / carbohydrates	3,3 g	12,8 g
• davon Zucker / of which sugars	0,5 g	11,6 g
Eiweiß / protein	81,8 g	29,0 g
Salz / salt	3,02 g	1,05 g

## Weitere Inhaltsstoffe / other ingredients

L-Arginin / L-Arginine	8620 mg	2155 mg
Taurin / Taurine	1000 mg	250 mg

## Vitamine / Vitamins

	pro / per 100 g Pulver / powder	%NRV*	pro / per Portion (25 g/ 250 ml Milch / milk 1,5 %)	%NRV*
Vitamin (e) C	287,1 mg	359	76,8 mg	96
Vitamin (e) E	55,1 mg	459	13,8 mg	115
Niacin (e)	50,0 mg	313	14,8 mg	93
Pantothensäure / pantothenic acid	21,8 mg	363	5,5 mg	92
Vitamin (e) B2	7,1 mg	507	2,2 mg	157
Vitamin (e) B6	6,2 mg	443	1,7 mg	121
Vitamin (e) B1	4,4 mg	400	1,2 mg	109
Folsäure / folic acid	930 µg	465	237,5 µg	119
Vitamin (e) B12	13,9 µg	556	4,5 µg	180

## Mineralstoffe / Minerals

	pro / per 100 g Pulver / powder	%NRV*	pro / per Portion (25 g/ 250 ml Milch / milk 1,5 %)	%NRV*
Magnesium	151,6 mg	40	37,9 mg	10
Zink / zinc	10 mg	100	2,5 mg	25
Selen (e)	35 µg	64	8,8 µg	16

\* Nutrient reference values = Nährstoffbezugswerte

INHALT / CONTENT:

**500 g e**

20 Portionen/Portions

