

POWER

50/36 PRO RECOVERY

50% PROTEIN 36% CARBO + COLOSTRUM + AMINO ACIDS

BEFORE DURING AFTER



QUICK INFO

LACTOSE FREE

GLUTEN FREE

ACID FREE

NO SWEETENERS

NO ARTIFICIAL COLOURS

NO PRESERVATIVES



Distribusjon Norge: Mylna Sport AS, Ryghgata 4B, 3051 Mjøndalen

Multiproteinpulver, beriket med forskjellige/olika typer karbohydrater/kulhydrater/kolhydrater, aminosyrer, vitaminer og mineraler. Vaniljesmak.

Best før utgangen av/bäst före (og LOT-nummer): Se bunnen/botten.

ANBEFALING/REKOMMENDATION: Ta 1 shake helst før og/eller etter fysisk aktivitet. Legg merke til anbefalingen/rekommendationen som gjelder proteinbehov. Som del av et variert kosthold/diæt/kosthållning og en sunn/sund livsstil.

TILBEREDNING: 2 ½ måleskjeer/måttlesvar (ca 40 g) + ca. 150 ml vann/vatten i en shaker eller mixer. Shaken kan tilsettes maltodekstrin og/eller frukt for høyere energiinnhold.

INGREDIENSER: Proteinpulver 50 % (proteinisolat fra kryssfiltrering/cross-flow-membranfiltrering (**myse/valle/vassle, melk/mjölk**), **egg**albumin, protein hydrolysater (**kasein, myse/valle/vassle, potet/kartoffel/potatis, egg/ägg**), sukrose, fruktose, aminosyrer 4% (L-leusin, L-glutamin), **råmelk/råmjölk** (colostrum) 3,5%, aroma, 2 mineraler (sodiumcitrat, magnesiumlaktat), vaniljeekstrakt 1%, karamellpulver, 10 vitaminer (L-askorbinsyre, nikotinamid, DL-alfa-tokoferylacetat, kalsium-D-pantotenat, pyridoksinhydroklorid, riboflavin, tiaminmononitrat, folsyre, biotin, cyanokobalamin).

**1,2-2,0 G PER KG
KROPPSVEKT**

Avhengig/beroende
av aktivitetsnivå. Fra
ditt beregnede/
beråknade
proteinbehov, trekk
ifra/dra av
proteininntaket i ditt
daglige kosthold/diæt.
(ca. 1 g/kg
kroppsvekt).

Biologiske verdier/vården (iht./enligt Oser):

155 (hele egg = 155)

Total BCAA (Leusin, Isoleusin, Valin):

245 mg/g ren protein

NÆRINGSINNHold/NÅRINGSINNEHÅLL PER 100 G PULVER 1 SHAKE = 40 G + 150 ML VANN

Energi kJ (kcal)	1480 (350)	595 (140)
Fett	0,5 g	0,2 g
Hvorav/heraf/andel mettede/måttade fettsyrer	<0,2 g	<0,1 g
Karbohydrater/kulhydrater/kolhydrater	36 g	15 g
Hvorav/heraf/andel sukkerarter/sockerarter	32 g	13 g
Kostfiber	3,2 g	1,3 g
Proteiner	50 g	20 g
Salt	1,30 g	0,52 g
VITAMINER	%AV REF*	%AV REF*
E	6,0 mg 50%	2,4 mg 20%
C	40 mg 50%	16 mg 20%
B1	0,6 mg 50%	0,2 mg 20%
B2	0,7 mg 50%	0,3 mg 20%
Niacin(e)	8,0 mg 50%	3,2 mg 20%
B6	0,7 mg 50%	0,3 mg 20%
Folsyre	100 µg 50%	40 µg 20%
B12	1,2 µg 50%	0,5 µg 20%
Biotin(e)	25 µg 50%	10 µg 20%
Pantotensyre	3,0 mg 50%	1,2 mg 20%
MINERALER	%AV REF*	%AV REF*
Kalsium	520 mg 65%	208 mg 26%
Fosfor	360 mg 51%	144 mg 21%
Magnesium	65 mg 17%	26 mg 7%

*% av referanseverdien