

Faster RECOVERY 21 - die Facts 1/2

Produktbeschreibung

Lee-Sport's FASTER RECOVERY 21 ist mit einer einzigartigen Kohlenhydratmischung speziell auf den ambitionierten Sportler abgestimmt. Besonders gut löslich, leicht verdaulich und hervorragend im Geschmack.

Vorteile

- + stabilisiert das Immunsystem
- + stimuliert die Proteinsynthese
- + fördert die Glycogeneinlagerung
- + enthält kein Einfachzucker
- + mit Hafer und Isomaltulose
- + hervorragender Geschmack

Anwendung

Zur Optimierung der Regeneration, innerhalb einer Stunde nach der Belastung einnehmen. Zum Aufbau von Muskulatur und Glycogenreserven, zwischendurch und bis zu einer Stunde vor dem Training konsumieren.

60 g in 300 ml Wasser oder fettarme Milch (1,5%) einrühren.

Zutaten

Maltodextrin, Molkeprotein-Konzentrat, Fruktose, Isomaltulose, Hafermehl, Guarkernmehl, Vitamin C, Niacin, Vitamin E, Pantothensäure, Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin B1, Folsäure, Biotin, Vitamin B12

Angaben pro Sorte

Schokolade: stark entöltes Kakaopulver, Aroma Vanille: Aroma Banane: Bananenflocken, Aroma Erdbeere: Fruchtpulver Erdbeere, Aroma, Säuerungsmittel Citronensäure, Farbstoff Rote Bete.



Analyse	pro 100g	pro Portion**
physiologischer Brennwert	1652 kJ (395 kcal)	991,2 kJ (236,8 kcal)
Eiweiß	21,92 g	13,58 g
- davon BCAAs ****	4,48 g	2,69 g
Kohlenhydrate	71,05 g	42,63 g
- davon Zucker	31,35 g	18,81 g
Fett	1,82 g	1,09 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1,30 g	0,78 g
Ballaststoffe	1,15 g	0,69 g
Natrium	0,08 g	0,05 g

* RDA = % der empfohlenen Tagesdosis (nach Richtlinie 2008/100/EG)

** 60 g + 300 ml Wasser

**** BCAAs = branched chain amino acids = verzweigtkettige Aminosäuren
= L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin

Faster RECOVERY 21 - die Facts 2/2

Vitamine	pro 100g	%RDA*	pro Portion**	%RDA*
Vitamin C	240 mg	300	144 mg	180
Niacin	48 mg	300	28,8 mg	180
Vitamin E	36 mg	300	21,6 mg	180
Pantothensäure	18 mg	300	10,8 mg	180
Vitamin B6	4,2 mg	300	2,52 mg	180
Vitamin B2	4,2 mg	300	2,52 mg	180
Vitamin B1	3,3 mg	300	1,98 mg	180
Folsäure	600 µg	300	360 µg	180
Biotin	150 µg	300	90 µg	180
Vitamin B12	10,6 µg	424	6,36 µg	254

Aminosäure	pro 100g Eiweiß		pro 100g Eiweiß
L-Alanin	4,87 g	L-Lysin ²	8,77 g
L-Arginin ¹	2,46 g	L-Methionin ²	2,07 g
L-Asparaginsäure	10,69 g	L-Phenylalanin ²	3,08 g
L-Cystein ¹	2,25 g	L-Prolin	5,85 g
L-Glutaminsäure	16,79 g	L-Serin	5,31 g
L-Glycin	1,84 g	L-Threonin ²	6,90 g
L-Histidin ¹	1,89 g	L-Tryptophan ²	1,71 g
L-Isoleucin ²	6,37 g	L-Tyrosin ¹	3,07 g
L-Leucin ²	10,15 g	L-Valin ²	5,94 g

* RDA = % der empfohlenen Tagesdosis (nach Richtlinie 2008/100/EG)
 ** 60 g + 300 ml Wasser
 *** BCAAs = branched chain amino acids = verzweigtkettige Aminosäuren
 = L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin
 Dem Produkt sind pro 100 g Pulver 300 % RDA an Vitaminen zugesetzt worden.
 Der restliche Anteil stammt aus den Rohstoffen (Eiweißen).

¹ semiessentielle Aminosäure
² essentielle Aminosäure

Faster RECOVERY 21 - das Know-how

Insulin

Insulin ist das stärkste aufbauende Hormon unseres Körpers. Zu den wichtigsten Wirkungen gehören:

- + Beschleunigung der Glucoseaufnahme (Kohlenhydrate)
- + Beschleunigung der Aufnahme von Aminosäuren (Eiweissbausteine)
- + Aktivierung und Regulation des Zellwachstums
- + Speicherung von Kohlenhydraten und Aminosäuren im Muskel

Situation nach dem Training

Kohlenhydrate in Muskulatur und Leber werden durch das Training aufgebraucht. Durch gesteigerte Insulinempfindlichkeit der Muskulatur in den ersten 45 Minuten nach Trainingsende, will der Körper die Muskelzellen mit Treibstoff (Kohlenhydrate) und Aufbaustoffen (Aminosäuren) auffüllen.

Das Potential

Schnell verfügbare Kohlenhydrate und Proteine, kurz nach dem Training eingenommen, füllen die Speicher besonders effizient und maximieren den Insulinausstoss zusätzlich. Damit werden nicht nur die Kohlenhydratvorräte im Muskel möglichst rasch aufgefüllt, sondern auch der Transports von Aminosäuren in die Zellen verbessert und das Wachstum der Zellen angeregt. Weiterhin beschleunigte ein RecoveryShake die Normalisierung des Cortisol-Spiegels. Daher unterstützt die schnelle Wiederversorgung der Muskulatur mit Kohlenhydraten und Protein die optimale Regeneration des Sportlers.