



Mass Gainer

für den fettfreien Masseaufbau

Mass Gainer ist ein Spitzen Weight Gainer, ideal für Menschen die schwierig zunehmen oder für Sportler die schnell am Muskelgewebe gewinnen wollen.

Eine spezielle Matrix aus kurz- und langkettigen Kohlenhydraten, kombiniert mit einer optimalen Menge von hochwertigem Whey Protein liefern die Grundbausteine für einen schnellen Aufbau an Muskelmasse! Die aus dem Whey Protein stammenden Aminosäuren stehen dem Körper bereits kurz nach der Einnahme als Bausteine für die Muskeln zur Verfügung.

Viele Menschen haben Probleme beim Masseaufbau. Sportler verlieren wegen ihrer anhaltenden Aktivitäten und dem damit verbundenen Kalorienverbrauch oft gegen ihren Willen Gewicht. Auch junge Menschen, die sich noch in der Wachstumsphase befinden, kennen diese Probleme. Der Körper arbeitet auf Hochtouren und die Nährstoffe werden schnell verstoffwechselt.

Für diese Personen ist **Mass Gainer** konzipiert. Der Anteil an komplexen langkettigen Kohlenhydraten auf Basis von Maltodextrin, stellt den überwiegenden Anteil an Kohlehydraten dar. Der geringe Traubenzucker Anteil dient der schnellen Energiebereitstellung. Maltodextrin hält den Blutzuckerspiegel weitgehend stabil und erhält damit die körperliche Leistungsfähigkeit. Wer vor dem Sport zu viele einfache Kohlenhydrate zu sich nimmt, erlebt oft einen raschen Leistungseinbruch. Grund hierfür ist die durch die einfachen Kohlenhydrate ausgelöste Insulinausschüttung und die darauf folgende Unterzuckerung.

Mass Gainer versorgt den Körper rasch mit Energie- und Aufbaustoffen und eignet sich daher besonders gut für den Masseaufbau.

Sie erhalten **Mass Gainer** in drei verschiedenen Packungsgrößen:

- 1500 Gramm Eimer
- 5000 Gramm Eimer



Aminosäureprofil per 100 g

Alanin	4,10g	Glycin	1,60g
Lysin*	7,80g	Threonin*	6,20g
Arginin	2,30g	Histidin	1,55g
Methionin*	1,55g	Tryptophan*	1,20g
Asparagin	9,15g	Isoleucin*	4,85g
Cystein	2,05g	Valin*	4,90g
Prolin	4,85g	Leucin*	9,00g
Glutaminsäure	14,653g	Phenylalanin*	2,75g
Serin	4,55g	Tyrosin	2,60g

*essentielle Aminosäuren

Analyse per 100 g

Brennw: 1654kj/389kal.
Eiweiß: 20,0g.
Kohlenhydrate: 75,0 g
Fett: 1,5 g
Vitamin C: 135 mg
Vitamin B1: 3,2 mg

Vitamin B2: 3,6 mg
Vitamin B6: 4,5 mg
Biotin: 169 µg
Folsäure: 225 µg
Vitamin E: 23 mg
Nicotinamid: 41 mg

Zutaten (hier für Vanille)

Maltodextrin, Molkeneiweiß, Traubenzucker, Aroma, Vitamine (siehe Tabelle), Farbstoff: Beta Carotin

Geschmacksrichtungen

Banane Schoko
Erdbeer Vanille

Verzehrempfehlung

5 Esslöffel Mass Gainer (75 g) in 500 ml fettarmer Milch einrühren und jeweils 45 Min. vor und 60 Min. nach dem Training trinken. An trainingsfreien Tagen jeweils vormittags und nachmittags einen Shake als Zwischenmahlzeit trinken.