



Prolact Molkenprotein

Eiweiß ist lebensnotwendig! Es liefert unserem Körper Energie, Bausteine zur Herstellung und Reparatur von Hormonen, Antikörpern und Enzymen. Wir benötigen Eiweiß zur Bildung des Stütz- und Bindegewebes, für einen ausgeglichenen Säure/ Base Haushalt und natürlich zum Aufbau unserer Muskeln.

Ein übermäßiger Verzehr tierischer Nahrungsmittel kann allerdings zu unerwünschter Gewichtszunahme und erhöhtem Cholesterin sowie Purin führen und dadurch den Organismus langfristig belasten.

Eine gezielte Versorgung mit Proteinkonzentraten schont die körpereigenen Proteine und kann die Regenerationszeit nach dem Training deutlich verkürzen. Auch für den Muskelaufbau ist eine ausreichende Proteinzufuhr unerlässlich.

Prolact ist ein Molkenproteinkonzentrat, welches aus Süßmolke gewonnen wird.

Molkenprotein hat eine hohe biologische Wertigkeit von 104 und wird vom Körper besonders schnell aufgenommen. Dies ist besonders wichtig, wenn es auf eine schnelle Versorgung der Muskeln mit Aminosäuren ankommt, z.B. nach dem Training.

Molkenprotein bleibt auch nach dem Anrühren in Milch flüssig und belastet daher den Körper nicht zusätzlich.

Prolact erhalten Sie in drei verschiedenen Packungsgrößen:

- **500 Gramm Beutel**
- **1000 Gramm Dose**
- **4000 Gramm Eimer**

Ein Shake mit 30 g Prolact und 300 ml fettarmer Milch enthält 30 Gramm Protein, aber nur 0,5 g Fett und keinen Zucker.

Ein vergleichbares Milchgetränk aus dem Supermarkt enthält nur 5 g Protein, aber bis zu 6 g Fett und 25 g Zucker.



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: 1663kj/393kal.
Eiweiß: 77,0g.

Kohlenhydrate: 7,0 g
Fett: 3,0 g

Zutaten (hier für Vanille)

Molkeneiweiß, Aroma, Farbstoff: Beta Carotin, Süßstoffe Natrium Cyclamat und Saccharin Natrium

Geschmacksrichtungen

Banana, Kirsch, Cappuccino, Kokos, Citro Quark, Erdbeer, Schoko, Haselnuss, Vanille

Verzehrempfehlung

3 Esslöffel Prolact-Pulver (entspricht ca. 30 Gramm) in 300 ml fettarmer Milch oder 400 ml Wasser einrühren. Täglich 1-2 Portionen als Zwischenmahlzeit verzehren. Zusätzlich sollte eine weitere Portion direkt nach dem Training verzehrt werden.