

# orthomol sport prepare



## **Liebe Sportlerin, lieber Sportler,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Sport prepare entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol. Orthomol setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. Das Orthomol-Multi-Sport-Prinzip ergänzt das Produktsortiment um Kombinationen aus sportrelevanten Mikro- und Makronährstoffen. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme.

## **Was ist Orthomol Sport prepare?**

Orthomol Sport prepare ist ein Fruchtriegel mit wichtigen Nährstoffen zur Vorbereitung auf die sportliche Leistung. Orthomol Sport prepare enthält u. a. BCAAs und Kreatin. Der Riegel enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen (200 mg/100 g). Auch nicht empfohlen für stillende Frauen und koffeempfindliche Personen. Koffein trägt zu einer Steigerung der Ausdauerleistung bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Koffeinnahme von 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht ein, bei einer Aufnahme mind. 1 Stunde vor körperlicher Betätigung und nur wenn vorher auf eine Koffeinaufnahme für mind. 24 Stunden durch gewohnheitsmäßige Koffeinkonsumenten verzichtet wurde. Dieser Riegel enthält 80 mg Koffein. Es wird empfohlen eine tägliche Gesamtaufnahme von 400 mg Koffein aus allen Quellen nicht zu überschreiten. Zu den BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren) zählen Leucin, Isoleucin und Valin.

## **Wie nehme ich Orthomol Sport prepare ein?**

Einen Riegel (= 1 Portion) ca. 1 Stunde vor der sportlichen Aktivität essen.

## **Wie lange soll ich Orthomol Sport prepare einnehmen?**

Der Riegel eignet sich zum regelmäßigen täglichen Verzehr.

## **Was muss ich beachten?**

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und auf eine gesunde Lebensweise.

## **Wie lagere ich Orthomol Sport prepare?**

Bevorzugt kühl und trocken aufbewahren.

## **In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Sport prepare erhältlich?**

- Riegel

## **Wo erhalte ich weitere Informationen?**

Wenn Sie mehr über orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

## **Herzlichst**

**Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH**

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

# orthomol sport prepare



## Zusammensetzung

1 Riegel zu 40 g

Durchschnittliche Nährwerte	pro Riegel	pro 100 g
Brennwert/Energie	660 kJ (157 kcal)	1.649 kJ (393 kcal)
Fett, davon	5,2 g	13 g
gesättigte Fettsäuren	2,2 g	5,6 g
Kohlenhydrate, davon	22 g	55 g
Zucker	15 g	37 g
Ballaststoffe	2,3 g	5,8 g
Eiweiß	4,4 g	11 g
Salz	0,21 g	0,53 g

Sonstige Stoffe	pro Riegel	pro 100 g	% RM*
Koffein	80 mg	200 mg	**
L-Leucin	1.200 mg	3.000 mg	**
L-Isoleucin	600 mg	1.500 mg	**
L-Valin	600 mg	1.500 mg	**
Kreatin	800 mg	2.000 mg	**

## Zutaten

Dattelpaste (26 %), Reissirup, Isomaltulose\*\*\*, Maltodextrin, Kakaomasse (8,1 %), gehackte **Mandeln** (6,0 %), natürliches Aroma, geröstete Kakaobohnenstücke (4,0 %), L-Leucin (3,0 %), Kreatin-Monohydrat (2,3 %), Kakaobutter, L-Isoleucin (1,5 %), L-Valin (1,5 %), Emulgator Lecithine, Guarana-Zubereitung (Guaranasamen-Extrakt aus *Paullinia cupana*, natürliches Koffein) (1,0 %)

Kann Spuren von **Soja, Gluten, Ei, Milch, Erdnüssen** und anderen **Schalenfrüchten** enthalten.

\* RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

\*\* keine Referenzmenge vorhanden

\*\*\* Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle

**Für mehr Transparenz und Sicherheit wird Orthomol Sport prepare in der Kölner Liste® geführt.**

