

## POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES

**POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES** sind eine proteinreiche Nahrungsergänzung für ernährungsbewusste Sportler und eine leckere Alternative zu herkömmlichen Pfannkuchen. **POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES** haben einen hohen Anteil Milch- und Whey-Protein zum Erhalt und zum Aufbau von **Muskelmasse**. Sie haben mit 1,2 g Fett / 100 g einen geradezu sensationell niedrigen Fettgehalt. Als Zwischenmahlzeit oder leckeres Frühstück lassen sie sich in absolut jeden Ernährungsplan einbauen, noch bevor der kleine Hunger kommt. Auch in der Aufbauphase lassen sich auf eine genussvolle Art hochwertige Nährstoffe, wie Proteine, komplexe Kohlenhydrate und ganz wenig Fett in jeder beliebigen Menge (Kalorien) zuführen. Damit man **POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES** individuell mit gesunden Zutaten variieren kann, bieten wir zwei unterschiedliche Grundmischungen an. Die naturbelassene Grundmischung lässt sich mit vielen herzhaften Zutaten kombinieren. Oder Du hast Lust auf eine Süßspeise? Dann bietet die süße Variante die perfekte Basis deiner Eigenkreationen.

### Vorteile von POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES auf einen Blick:

- **Bezeichnung: Pulvermischung mit hohem Proteingehalt zur Herstellung von schmackhaften Pfannkuchen mit Süßungsmitteln (bei Variante "süß")**
- **Als Zwischenmahlzeit mit hohem Proteingehalt zum Erhalt und Zunahme von Muskelmasse**
- **Als Frühstück zum Start in den Tag**
- **Bis zu 40 Pancakes pro Dose**
- **Lassen sich auch hervorragend im Waffeleisen zubereiten**
- **Mit hochwertiger Proteinfraction 33 g Protein/ 100 g**
- **24% Glutaminanteil im Protein**
- **Absolut Low Fat mit nur 1,2 g Fett/100 g**
- **Ohne Aspartam**
- **Ohne künstliche Farbstoffe**
- **Für Vegetarier geeignet**
- **2 Geschmacksvarianten**
- **Viele Rezeptvorschläge**

### Hinweis:

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine gesunde Lebensweise ist von großer Bedeutung. Überschreiten Sie die angegebene tägliche Verzehrsmenge nicht.

Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (**EFSA**) hat in einem sehr strengen wissenschaftlichen Bewertungsverfahren die Wirkung von Protein untersucht, wie es auch in **POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES** enthalten ist. Die unabhängigen Wissenschaftler sind dabei zu dem Ergebnis gelangt, dass die genannten Nährstoffe für die Gesamtbevölkerung einen Beitrag zu den oben beschriebenen Körperfunktionen leisten können. Diese wichtige Verbrauchsinformation ist deshalb sogar gesetzlich zugelassen und darf ausdrücklich gemacht werden.

Bei Einhaltung der Verzehrsempfehlung wird eine Menge an den o.g. Nährstoffen erreicht, die ausreicht, um die beschriebenen positiven Wirkungen zu erzielen; dies gilt für die Gesamtbevölkerung.

**Zutaten: Weizenmehl\* 66%, Milchproteinkonzentrat\*\*, Milch- und Molkenproteinkonzentrat\*\*, Backtriebmittel Natriumhydrogencarbonat.**

Nur bei der süßen Variante noch Süßungsmittel Acesulfan K und Saccharin

\*: **Glutenhaltiges Getreide**

\*\* : Ein aus **Milch** gewonnenes Erzeugnis, das **Laktose** enthält

### Verzehrsempfehlung für POWERSTAR FOOD PROTEIN PANCAKES:

1 Portion\* = 100 Gramm Pulver (1 gestrichener **POWERSTAR FOOD** Messlöffel = 12 g) in 220 ml Milch (200-250 ml, je nach gewünschter Konsistenz) einrühren und portionsweise bei mittlerer Hitze in einer vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

\*: 1 Portion ergibt ca- 3-4 Pancakes

**Anbieter:**  
**POWERSTAR FOOD**  
 Nahrungsergänzungen GmbH  
 Hauptstr. 152  
 66424 Homburg  
 Tel:0684872123  
[www.powerstarfood.de](http://www.powerstarfood.de)

**Nährwertangaben, Energieangaben und Zusammensetzung :**

Nährwert - und Energieangaben (durchschnittlich)	pro Portion (100 g Pulver in 200 ml fettarmer Milch 1,5%)	pro 100 g PROTEIN PANCAKES
Energie	433 kcal / 1.834 kJ	338 kcal / 1.437 kJ
Fett	4,60 g	1,20 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,60 g	1,00 g
Kohlenhydrate	59,10 g	48,50 g
davon Zucker	12,30 g	1,70 g
Eiweiß	41,10 g	33,40 g
Salz	0,80 g	0,50 g

**Aminosäurenprofil :**

Aminosäurenprofil - PROTEIN PANCAKES	pro 100 g Protein in PROTEIN PANCAKES	pro Portion à 100 g PROTEIN PANCAKES
L-Alanin	3.100,00 mg	1.035,00 mg
L-Arginin	3.700,00 mg	1.236,00 mg
L-Asparaginsäure	6.600,00 mg	2.204,00 mg
L-Cystein	1.600,00 mg	534,00 mg
L-Glutamin	24.100,00 mg	8.049,00 mg
L-Glysin	2.100,00 mg	701,00 mg
L-Histidin	2.500,00 mg	835,00 mg
L-Isoleucin*	4.900,00 mg	1.637,00 mg
L-Leucin*	8.900,00 mg	2.973,00 mg
L-Lysin*	6.900,00 mg	2.305,00 mg
L-Methionin*	2.600,00 mg	868,00 mg
L-Phenylalanin*	4.800,00 mg	1.603,00 mg
L-Prolin	9.900,00 mg	3.307,00 mg
L-Serin	5.200,00 mg	1.737,00 mg
L-Threonin*	4.000,00 mg	1.336,00 mg
L-Tryptophan*	1.400,00 mg	468,00 mg
L-Tyrosin	4.700,00 mg	1.570,00 mg
L-Valin*	5.900,00 mg	1.971,00 mg
<b>*Essentielle Aminosäuren</b>	<b>39.400,00 mg</b>	<b>13.157,00 mg</b>
<b>BCAA</b>	<b>19.700,00 mg</b>	<b>6.580,00 mg</b>

Die Nährwert - und Energieangaben sowie die Angaben der Zusammensetzung unterliegen den bei Lebensmitteln üblichen Schwankungen.