

PROTEIN-SHAKES BESTFORM



LIEBE BESTFORM ANWENDER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für **BESTFORM** entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma **INSUMED**. Wir setzen unsere ganze Erfahrung und unser Wissen bei der Herstellung von ergänzenden balanzierten Diäten ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen.

In diesem Beipackzettel finden Sie Informationen zu den BESTFORM Protein-Shakes, sowie wichtige Hinweise zur Einnahme. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

WAS IST BESTFORM?

BESTFORM ist ein hochwertiger 6-Komponenten Protein-Shake, und ein Produkt für alle Personen, bei denen der Erhalt von Knochen und Muskeln sowie der Aufbau von Muskelmasse bzw. die Steigerung Ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt stehen.

Es handelt sich um eine wirksame Unterstützung, die im Alltag einfach anzuwenden ist. Das hochwertige Protein, die besonderen Inhaltsstoffe wie L-Carnitin, L-Glutamin, verzweigt kettige Aminosäuren „BCAA“ und optimal dosierte Mikronährstoffe bieten zusätzliche positive Effekte **nicht nur für Sportler**.

WIE NEHME ICH BESTFORM EIN?

Täglich 30 g BESTFORM

Die Zufuhr von Eiweiß hilft Ihnen:

- bei Stress
- bei hohen geistigen Anforderungen
- bei körperlicher/mentaler Belastung
- bei einseitiger Ernährung
- beim Erhalt der Muskelmasse
- während und nach einer Erkrankung
- bei Fehl- und Mangelernährung im Alter
- zur Stärkung des Immunsystems
- zur schnellen Regeneration

EINNAHME

Ernährungstherapie Mangelernährung

3 x tgl. 10 g (ca. 1 Messlöffel) mit etwas Flüssigkeit, Quark oder Joghurt einrühren und sofort verzehren.

Sporternährung

30 g (ca. 3 Messlöffel) in 300 ml Milch, Quark, Joghurt, Soja- oder Haferdrink einrühren und sofort verzehren. Ist je nach Situation vor oder nach dem Sport einzunehmen.

WAS MUSS ICH BEACHTEN?

Nach der Aussage von Sport- und Ernährungsberatern, sind folgende Empfehlungen zu beachten:

Allgemeinbevölkerung

0,8 g – 2,0 g Eiweiß/kg Körpergewicht

- Senioren 1,2 – 1,5 g
- Ausdauersportler 1,3 – 1,5 (2) g
- Schnellkraftsportler 1,5 – 1,7 g
- Kraftsportler 1,5 – 2,0 g

WIE LAGERE ICH BESTFORM?

Bewahren Sie **BESTFORM** bevorzugt bitte kühl und trocken auf.

BESTFORM gibt es in den Geschmacksrichtungen **Vanille** und **Schoko** und die biologische Wertigkeit liegt bei → 119.

Der **BESTFORM Vegan** Protein-Shake ist rein pflanzlich, gluten- und laktosefrei und hat eine biologische Wertigkeit von → 140.

PROTEIN-SHAKES BESTFORM



ZUSAMMENSETZUNG AMINOSÄURENPROFIL

BESTFORM

VEGAN

VANILLE GESCHMACK

BESTFORM

VANILLE GESCHMACK

BESTFORM

SCHOKO GESCHMACK

Aminosäurenbilanz pro 100 g Eiweiß

L-Isoleucin***	4,9 g
L-Leucin***	8,1 g
L-Lysin***	6,5 g
L-Methionin***	1,4 g
L-Phenylalanin***	5,6 g
L-Threonin***	3,7 g
L-Tryptophan***	1,4 g
L-Valin***	5,1 g
L-Arginin	7,8 g
L-Cystein	1,2 g
L-Histidin	2,7 g
L-Tyrosin	3,8 g
L-Alanin	4,4 g
L-Asparaginsäure	11,1 g
L-Glutaminsäure	18,5 g
Glycin	4,2 g
L-Prolin	4,4 g
L-Serin	4,8 g

Aminosäurenbilanz pro 100 g Eiweiß

L-Isoleucin***	4,1 g
L-Leucin***	7,2 g
L-Lysin***	6,0 g
L-Methionin***	1,9 g
L-Phenylalanin***	3,6 g
L-Threonin***	3,8 g
L-Tryptophan***	1,0 g
L-Valin***	4,7 g
L-Arginin	4,1 g
L-Cystein	0,9 g
L-Histidin	2,1 g
L-Tyrosin	3,0 g
L-Alanin	4,3 g
L-Asparaginsäure	6,7 g
L-Glutaminsäure	17 g
L-Glutamin	7,5 g
Glycin	6,0 g
L-Prolin	8,3 g
L-Serin	4,6 g
L-Hydroxyprolin	2,3 g

Aminosäurenbilanz pro 100 g Eiweiß

L-Isoleucin***	3,9 g
L-Leucin***	7,0 g
L-Lysin***	5,9 g
L-Methionin***	1,9 g
L-Phenylalanin***	3,6 g
L-Threonin***	3,8 g
L-Tryptophan***	0,9 g
L-Valin***	4,5 g
L-Arginin	4,2 g
L-Cystein	1,0 g
L-Histidin	2,0 g
L-Tyrosin	3,0 g
L-Alanin	4,2 g
L-Asparaginsäure	6,8 g
L-Glutaminsäure	17 g
L-Glutamin	7,3 g
Glycin	6,0 g
L-Prolin	8,5 g
L-Serin	4,5 g
L-Hydroxyprolin	2,3 g

*** essentielle Aminosäuren