

Galactose / Kreatin

Die synergistische Wirkung von D(+)-Galactose und Kreatin in der Mischung 1:1 führt dem Körper rasch verfügbare Energie zu.

Nährwerte im Überblick



Nährstoff	je 100g	je 18g (Tagesempfehlung)
Energie	858 kJ / 206 kcal	154 kJ / 37 kcal
Gesamt fett	0,0 g	0,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	50 g	9 g
davon Galactose	50 g	9 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	0,08 g	0,01 g
Wasser	6,3 g	1,134 g



Um leistungsfähig zu sein, benötigt man eine Kombination aus verschiedenen Faktoren. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige körperliche Aktivität sind wichtig, um den Körper gesund und leistungsfähig zu halten. Eine positive Einstellung, Stressmanagement-Fähigkeiten und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren, sind entscheidend für eine starke mentale Verfassung.

Durch die Kombination von Galactose und Kreatin kann eine synergetische Wirkung erzielt werden, da Galactose dem Körper schnell verfügbare Energie liefert, die Kreatin dann nutzen kann, um die Muskelkraft und -ausdauer zu erhöhen. Eine Galactose-Kreatin-Mischung kann daher als Nahrungsergänzungsmittel für Sportler und Athleten nützlich sein, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Verzehrempfehlung:

Soweit nicht anders empfohlen, 3 mal täglich 6 g (3 x 2 gestrichene Teelöffel). Der Abstand zu einer Mahlzeit sollte mindestens 1 Stunde betragen. Dies ergibt täglich 9 g D(+)-Galactose und 9 g Kreatin. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und kühl und trocken lagern.