

PROTEINOVERSIGT

MÅLSÆTNING

PRODUKTINDHOLD

BASIC
WHEY 100



WHEY100



WEIGHT GAINER



WHEY ISO



WHEY
HYDRO PRO



VEGANSK
PROTEIN



KREATIN



BCAA



PRIS Vejledende udsalgspriser	KR. 169,- 1 KG	KR. 199,- 1 KG	KR. 199,- 1,5 KG	KR. 249,- 1 KG	KR. 499,- 1 KG	KR. 139,- 0,5 KG	KR. 139,- 0,5 KG	KR. 199,- 300 G
MUSKELMASSE De perfekte tilskud når du vil øge din muskelmasse.	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
VÆGTTAB De perfekte tilskud når du vil have et vægttab.	● ● ●	● ● ●		● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●		● ● ● ● ●
UDHOLDENHED De perfekte tilskud når du dyrker udholdenhedsidræt.	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●			● ● ●
PRODUKTTYPE Produktindhold.	Valleprotein koncentrat	Valleprotein koncentrat	Valleprotein koncentrat	Valleprotein isolat	Lacropodan Hydro.365	Soja-, ris- eller ærteprotein	Kreatin monohydrat	Koncentreret BCAA
KOMPLET PROTEIN Produkter med en komplet aminosyreprofil (alle de essentielle aminosyrer).	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●		
BCAA Produkter med de forgrenede aminosyrer leucin, isoleucin og valin.	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●		● ● ● ● ●
HYDROLYSERET Proteinerne er enzymatisk klippet i mindre stykker, hvilket giver den absolut hurtigste optagelse af aminosyrerne.					● ● ● ● ●			● ● ● ● ●
RESTITUTION Kulhydrater bidrager til optimal restitution efter et hårdt træningspas.	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●		
FILTRERINGSPROCESSER Gentagne filtreringsprocesser øger kvaliteten af proteinindholdet, og ved hver filtrering frasorteres ikke-proteinholdige komponenter.	● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●

PROTEIN-OVERSIGT

- ALLERGI
- DOSERING OG TIMING
- VALG



	BASIC WHEY 100	WHEY 100	WEIGHT GAINER	WHEY ISO	WHEY HYDRO PRO	VEGANSK PROTEIN	KREATIN	BCAA
PRIS Vejledende udsalgspriser	KR. 169,- 1 KG	KR. 199,- 1 KG	KR. 199,- 1,5 KG	KR. 249,- 1 KG	KR. 499,- 1 KG	KR. 139,- 0,5 KG	KR. 139,- 0,5 KG	KR. 199,- 300 G
LAKTOSEINTOLERANCE Produkter med meget lidt eller ingen laktose.				● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
MÆLKEALLERGI Produkter som ikke indeholder mælkeprotein.						● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●
HVOR MEGET HAR JEG BEHOV FOR? For at opnå maksimalt udbytte af din proteindrik skal du dosere, så du får 2-3 g leucin pr. drik samt alle de essentielle aminosyrer.	25 g proteinpulver	25 g proteinpulver	40 g proteinpulver	25 g proteinpulver	30 g proteinpulver	40 g proteinpulver	3-5 g kreatin	2-3 g BCAA
HVORNÅR SKAL JEG INDTAGE MIN DRIK? Det er vigtigt at få tilstrækkeligt protein fordelt over hele dagen. Umiddelbart efter træning er det vigtigt at få tilført protein og kulhydrat for optimal restitution.	Om morgenen eller efter træning	Om morgenen eller efter træning	I løbet af dagen eller efter træning	Om morgenen eller efter træning	Under eller efter træning	Om morgenen eller efter træning	Efter træning sammen med din proteindrik	Før, under eller efter træning
HVAD SKAL JEG VÆLGE? Det afhænger helt af, hvad du vil med din træning, hvordan du træner, og hvordan dit budget er. Er topkvalitet vigtigst? Eller er det pris? Måske ønsker du en vegansk proteinkilde?	Bedst til prisen	Bedste kvalitet til en lav pris	Fuld restitution	Mest protein - lavt indhold af fedt og kulhydrat	Absolut topkvalitet til den seriøse sportsudøver	Vegansk - helt uden laktose	Øger din muskelmasse	Nedsætter risikoen for muskelskader

Kosttilskud bør kun indgå som et supplement til en allerede varieret kost.