

## Protein Pulver

Unser pflanzliches Proteinpulver ist als funktionale Unterstützung für einen aktiven Lebensstil konzipiert und basiert auf einer Komposition aus Ackerbohne, Erbse und Kürbiskern. Durch die Kombination dieser drei Proteinquellen erreichen wir ein vollständiges Aminosäurespektrum, das in seiner biologischen Wertigkeit gezielt auf die Regeneration und den Erhalt der Muskulatur ausgerichtet ist. Da die enthaltenen Proteinquellen von Natur aus eine cremige Textur und ein neutrales Eigenaroma mitbringen, eignet sich unser Proteinpulver ideal als geschmacksneutraler Zusatz in Shakes, Joghurt oder in Pflanzendrink.



UVP: CHF 34.90

pro Tag: CHF 1.16



Durchschnittliche Nährwerte	pro Portion (15 g)
Brennwert	251 kJ / 60 kcal
Fett	1,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	< 0,5 g
- davon Zucker	< 0,5 g
Ballaststoffe	0,5 g
Eiweiß	12 g
Salz	0,39 g

Aminosäuren	100 g	pro Portion (15 g)
L-Alanin	4,4 g	0,7 g
L-Arginin	9,8 g	1,5 g
L-Asparaginsäure	10,8 g	1,6 g
L-Cystein	1,3 g	0,2 g
L-Glutaminsäure	17,4 g	2,6 g
Glycin	4,2 g	0,6 g
L-Histidin	2,5 g	0,4 g
L-Isoleucin	4,8 g	0,7 g
L-Leucin	8,9 g	1,3 g
L-Lysin	6,8 g	1 g
L-Methionin	1,1 g	0,2 g
L-Phenylalanin	5,0 g	0,7 g
L-Prolin	4,3 g	0,6 g
L-Serin	4,9 g	0,7 g
L-Threonin	3,5 g	0,5 g
L-Tryptophan	0,9 g	0,1 g
L-Tyrosin	3,9 g	0,6 g
L-Valin	5,2 g	0,8 g

Zum Produkt:



## Kalium

Unser Kalium in Pulverform bietet eine funktionale Unterstützung für die normale Muskelfunktion und das Nervensystem, was besonders in Phasen intensiver körperlicher Belastung entscheidend ist. Durch die Verwendung von organischem Kaliumcitrat wird eine hohe Bioverfügbarkeit bei gleichzeitig sehr guter Verträglichkeit gewährleistet, sodass der Körper den Mineralstoff effizient aufnehmen kann. Die Darreichungsform als Pulver ermöglicht dabei eine flexible, auf den individuellen Bedarf angepasste Dosierung. Idealerweise lässt sich das Kalium als Teil einer Elektrolytlösung verwenden, um den Körper während oder nach dem Sport gezielt zu regenerieren und die natürliche Mineralstoffbalance ohne unnötige Zusätze wiederherzustellen.



UVP: CHF 24.00

pro Tag: CHF 0.53

Zum Produkt:



Nährstoff	2 Messlöffel (3 g)	NRV
Kalium	1.000 mg	50 %
Vitamin C	300 mg	375 %

# Nährstoffe für den Sport

Mehr Wissen?

Auf unserem Wissensblog findest Du weitere spannende Informationen zum Thema Nährstoffe:



Offene Fragen?

Dann melde Dich immer gerne. Wir freuen uns auf Dich.

+41 (0)41 555 14 55

www.nadarra.ch

kontakt@nadarra.ch

nadarra\_ch



## Gesundheit ist individuell – genauso wie Du.

Durch eine erhöhte **körperliche Belastung** sowie **Stoffwechselaktivität** haben Menschen, die regelmässig Sport treiben, einen besonderen Nährstoffbedarf. Ob Ausdauertraining, Kraftsport oder intensive Bewegung – der Organismus wird vor **spezielle Herausforderungen** gestellt. Muskeln, Energiehaushalt und Regeneration müssen optimal unterstützt werden, damit Fortschritte möglich sind und Leistung erhalten werden kann. In diesen Situationen kann eine **gezielte Unterstützung mit Nährstoffen** dazu beitragen, den Körper kraftvoll und widerstandsfähig zu halten.

Die hier aufgeführten Nährstoffe sind **speziell auf die Bedürfnisse von sportlich aktiven Menschen** abgestimmt. Sie unterstützen den Körper sowohl **während des Trainings als auch in der Regenerationsphase** und können individuell, abhängig von Trainingsintensität und Zielen, eingesetzt werden.

### Bromelain

Unser Bromelain wird aus dem Stamm der Ananas gewonnen und ist speziell auf die Anforderungen nach intensivem Training ausgerichtet. Als proteolytisches Enzym zeichnet es sich besonders durch seine Eigenschaften in Bezug auf die muskuläre Regeneration aus. Um sicherzustellen, dass das Bromelain seine volle Wirkung entfalten kann und nicht bereits während der Verdauung aufgespalten wird, verwenden wir magensaftresistente Kapseln. Diese schützen das Enzym auf dem Weg durch den Magen, sodass es erst im Darm freigesetzt wird. Von dort aus kann es systemisch die Regeneration unterstützen.



UVP: CHF 25.00  
pro Tag: CHF 0.23

Zum Produkt:



Nährstoff	1 Kapsel
Bromelain	250 mg (625 GDU)

### Magnesium

Magnesium ist als essenzieller Cofaktor an über 600 Stoffwechselprozessen beteiligt und nimmt eine Schlüsselrolle für die normale Muskelfunktion, den Energiestoffwechsel und das Nervensystem ein. Unser Magnesiumkomplex ist optimal geeignet, um den erhöhten Bedarf durch Training und einen aktiven Lebensstil zu decken. Durch die Kombination von fünf (Kapselform) bzw. drei (Pulverform) verschiedenen organischen Magnesiumverbindungen bieten unsere Produkte eine optimale Bioverfügbarkeit und hervorragende Verträglichkeit. Während die Kapseln besonders für unterwegs geeignet sind, ermöglicht das Pulver mit leichter Pflirsichnote eine angenehme und flexible Dosierung für jede Trainingsroutine.



Nährstoff	2 Kapseln	NRV
Magnesium	220 mg	58,7 %
- davon Magnesiumbisglycinat	170 mg	-
Magnesiumcitrat	20 mg	-
Magnesiumtaurat	10 mg	-
Magnesiummalat	10 mg	-
Magnesiumlaktat	10 mg	-



Nährstoff	1 Messlöffel (2 g)	NRV
Magnesium	250 mg	66,7 %
- davon Magnesiumbisglycinat	120 mg	-
Magnesiumcitrat	80 mg	-
Magnesiumtaurat	50 mg	-

UVP: CHF 27.50  
pro Tag: CHF 0.45

Zu den Magnesium Produkten:



Magnesium Kapseln



Magnesium Pulver

### Kollagen

Unser Kollagen basiert auf innovativen, vegetarischen Kollagenpeptiden aus Eierschalenmembran und wurde gezielt für die Unterstützung der körpereigenen Kollagenbildung sowie die Elastizität von Bindegewebe und Gelenken entwickelt. Da intensive sportliche Belastungen nicht nur die Muskulatur, sondern den gesamten Bewegungsapparat fordern, enthält dieser Komplex zusätzlich Vitamin C und Hyaluronsäure. Diese ausgewählte Kombination unterstützt den Körper dabei, auch bei hoher Beanspruchung in seiner natürlichen Beweglichkeit und Spannkraft zu bleiben.



UVP: CHF 44.90  
pro Tag: CHF 0.75

Zum Produkt:



Nährstoff	1 Kapsel	NRV
Ovomet® Eierschalenmembranpulver	300 mg	-
davon - Kollagen	66 mg	-
- Elastin	75 mg	-
- Hyaluronsäure	9 mg	-
Vitamin C	200 mg	250 %
Hyaluronsäure	100 mg	-

### Legende

NRV      Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) 1169/2011