

**Liebe Sportlerin, lieber Sportler,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Sport recover entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol. Orthomol setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. Das Orthomol-Multi-Sport-Prinzip ergänzt das Produktsortiment um Kombinationen aus sportrelevanten Mikro- und Makronährstoffen. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

**Was ist Orthomol Sport recover?**

Orthomol Sport recover enthält hochwertiges Casein, Molkenprotein, Erbsenprotein und andere Nährstoffe. Proteine tragen zu einer Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse bei. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Mit BCAAs. BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren) sind Bestandteile von Proteinen. Zu den BCAAs zählen Leucin, Isoleucin und Valin.

**Wie nehme ich Orthomol Sport recover ein?**

Den Inhalt eines Beutels (= 1 Portion) in ca. 350 ml Milch oder stillem Wasser anmischen und kurz nach der sportlichen Aktivität einnehmen. Vor der Einnahme gut durchmischen. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge beträgt 1 Portion.

**Wie lange soll ich Orthomol Sport recover einnehmen?**

Das Produkt eignet sich zum regelmäßigen täglichen Verzehr.

**Was muss ich beachten?**

Orthomol Sport recover sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.

**Gibt es weitere nützliche Hinweise?**

- Orthomol Sport recover ist glutenfrei.
- Orthomol Sport recover zeitnah nach der Zubereitung trinken.

**Wie lagere ich Orthomol Sport recover?**

Bevorzugt kühl und trocken aufbewahren.

**In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Sport recover erhältlich?**

- Pulver

**Wo erhalte ich weitere Informationen?**

Wenn Sie mehr über orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

**Herzlichst Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH**

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol-sport.de  
www.orthomol-sport.de





### Zusammensetzung

1 Portion zu 50 g Pulver

	pro 100 g	%RM*	pro Portion° (50 g)	%RM*
<b>Durchschnittliche Nährwerte</b>				
Brennwert / Energie	1544 kJ (365 kcal)		772 kJ (183 kcal)	
Fett, davon	1,9 g		0,9 g	
gesättigte Fettsäuren	1,0 g		0,5 g	
Kohlenhydrate, davon	50 g		25 g	
Zucker	48 g		24 g	
Ballaststoffe	3,8 g		1,9 g	
Eiweiß	32 g		16 g	
Salz	0,60 g		0,30 g	
Vitamin C	160 mg	200	80 mg	100
Zink	10 mg	100	5 mg	50
L-Leucin <sup>oo</sup>	4.000 mg	**	2.000 mg	**
L-Isoleucin <sup>oo</sup>	2.000 mg	**	1.000 mg	**
L-Valin <sup>oo</sup>	2.000 mg	**	1.000 mg	**

### Zutaten

Dextrose, Calcium**caseinat** (17%), fettarmes Kakaopulver (aus *Theobroma cacao*) (9%), **Molken**proteinisolat (8%), Mager**milch**pulver, Erbsenprotein (6%), Aroma, L-Leucin (1,2%), Verdickungsmittel Xanthan und Guarkernmehl, L-Isoleucin (0,4%), L-Valin (0,3%), Natriumchlorid, L-Ascorbinsäure, Zinkgluconat, Süßungsmittel Sucralose, Emulgator **Soja**-Lecithine und Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren

\* RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

\*\* keine Empfehlung der EU vorhanden

° in 350 ml Wasser

oo Auszug aus dem Gesamtaminosäurenprofil (inkl. BCAAs)



**Für mehr Transparenz und Sicherheit wird Orthomol Sport recover in der Kölner Liste® geführt.**