

Харчова цінність / 30 саше в упаковці / *Кількість на порцію: 1 саше (23 г) + 300 мл напівзнежиреного (1,5%) молока	Кількість на 100 г порошку	Кількість на 1 порцію*	Кількість на 5 порцій*
Енергетична цінність	431 ккал (1804 кДж)	199 ккал (839 кДж)	996 ккал (4196 кДж)
Усього жирів	19,55 г	4,80 г	24,00 г
насичені жири	3,87 г	1,19 г	5,95 г
мононенасичені жири	2,96 г	0,68 г	3,40 г
поліненасичені жири	11,47 г	2,64 г	13,20 г
Вуглеводи	12,83 г	17,95 г	89,75 г
цукри	4,90 г	16,13 г	80,65 г
Харчові волокна	10,96 г	2,52 г	12,60 г
Протейн	45,58 г	19,78 г	98,90 г
Сіль	1,43 г	0,33 г	1,64 г

#### ВІТАМІНИ

Вітамін А	300 мкг RE	142,5 мкг RE	712,5 мкг RE
Вітамін D	8,75 мкг	2,013 мкг	10,06 мкг
Вітамін E	8,25 мг TE	2,018 мг TE	10,09 мг TE
Вітамін C	75 мг	23,25 мг	116,25 мг
Вітамін B1 (Тіамін)	0,32 мг	0,164 мг	0,82 мг
Вітамін B2 (Рибофлавін)	0,89 мг	0,96 мг	4,77 мг
Вітамін B3 (Ніацин)	5,67 мг NE	3,40 мг NE	17,02 мг NE
Вітамін B6 (Піридоксин)	0,62 мг	0,32 мг	1,61 мг
Фолієва кислота	170 мкг	66,1 мкг	330,5 мкг
Вітамін B12	1,67 мкг	3,08 мкг	15,42 мкг
Біотин	22,23 мкг	14,41 мкг	72,06 мкг
Вітамін B5 (Пантотенова кислота)	0,92 мг	2,31 мг	11,56 мг
Вітамін K	70 мкг	16,1 мг	80,5 мг

#### МІНЕРАЛИ

Кальцій	9,70 мг	374,23 мг	1871,16 мг
Фосфор	7,66 мг	292,76 мг	1463,8 мг
Калій	812,98 мг	669,98 мг	3349,9 мг
Залізо	8 мг	1,9 мг	9,5 мг
Цинк	3,15 мг	1,93 мг	9,62 мг
Мідь	1 мг	0,23 мг	1,15 мг
Йод	84 мкг	112,32 мкг	561,6 мкг
Селен	49,5 мкг	14,39 мкг	71,93 мкг
Хром	68,38 мкг	15,73 мкг	78,64 мкг
Натрій	0,58 г	0,13 г	0,67 г
Хлор	737,03 мг	169,52 мг	847,58 мг
Молибден	62,4 мкг	14,35 мкг	71,76 мкг
Магній	32,50 мг	40,48 мг	202,38 мг
Марганець	2,88 мг	0,66 мг	3,31 мг

#### АМІНОКИСЛОТИ

Триптофан**	1,03 г	0,31 г
Треонін**	4,04 г	1,36 г
Ізолейцин***	3,59 г	1,31 г
Лейцин***	6,18 г	2,36 г
Лізин**	5,36 г	1,96 г
Метіонін**	1,26 г	0,53 г
Цистеїн	1,27 г	0,29 г
L-тірозин**	1,70 г	0,95 г
Валін***	3,59 г	1,44 г
Аргінін	1,48 г	0,66 г
Гістидин**	1,05 г	0,50 г
Аланін	2,96 г	1,03 г
Аспарагінова кислота	6,10 г	2,16 г
Глутамінова кислота	10,05 г	4,51 г
Гліцин	1,09 г	0,45 г
Пролін	3,64 г	1,79 г
Серин	3,10 г	1,27 г
Цистин	0,01 г	0,06 г

#### Інші інгредієнти

Холін	350 мг	80 мг	400 мг
Лінолева кислота	9,75 г	2,24 г	11,21 г
Альфа-ліноленова кислота	1,25 г	0,29 г	1,43 г

\*\*Незамінні амінокислоти

\*BCAAs