



OLife® PLANT PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE

45 g

OLife® PLANT PROTEIN BAR ist eine unwiderstehliche Kombination aus Geschmack und ernährungsphysiologischen Vorteilen. Entwickelt, um den Proteinbedarf eines jeden Menschen ausgewogen zu decken, sind unsere Riegel der ideale Begleiter für einen aktiven und gesunden Lebensstil. Nehmt ihr sie überallhin mit und genießt ihr einen praktischen, gesunden und nahrhaften Snack, ohne auf Geschmack zu verzichten. Die knusprige Textur des salzigen Karamells und die weiche Schokoladen-Brownie-Füllung machen jeden Bissen köstlich und sorgen für ein geschmacksintensives Erlebnis ohne schlechtes Gewissen.

- 4 PROTEINQUELLEN: ERBSE, REIS, SAUBOHNE, KÜRBISKERNE
- 26 % PROTEIN, ENTSPRECHEND 12 G PRO RIEGEL
- NIEDRIGER ZUCKERGEHALT: WENIGER ALS 1,3 G ZUCKER PRO PORTION
- MIT KÖSTLICHER KARAMELLFÜLLUNG
- GEEIGNET FÜR VEGANER
- GEEIGNET FÜR VEGETARIER
- GLUTENFREI
- LAKTOSEFREI



Informazioni nutrizionali/Nutrition Information Tenori medi/ average contents

	100 g	Barretta/bar (45 g)
Energia/Energy	1617 kJ/389 Kcal	728 kJ/175 Kcal
Grassi/Fat	16 g	7 g
di cui acidi grassi saturi/ of which saturates	11 g	5 g
Carboidrati/Carbohydrates	30 g	13 g
di cui zuccheri/of which sugars	2,9 g	1,3 g
di cui polioli/of which polyols	19 g	9 g
Fibre/Fibre	23 g	11 g
Proteine/Protein	26 g	12 g
Sale/Salt	0,48 g	0,22 g

Anwendung: Genießt ihr euren liebteste OLife® PLANT PROTEIN BAR als nahrhaften und gesunden Hungerstiller, als schnelles Frühstück oder nach körperlicher Aktivität zur Verbesserung der Regeneration.

Warnhinweis: Übermäßiger Verzehr kann eine abführende Wirkung haben

Inhaltsstoffe: Schokoladenüberzug mit Maltit (16%) (Süßungsmittel: Maltit, Kakaobutter, Ballaststoffe aus Zichorienwurzel, Kakao-masse, Reismehl, Emulgator: Lecithin; Aroma), Paste mit Karamel-lgeschmack (12%) (Frucht-Oligosaccharide, Dextrin, Pflanzenöl (Kokosnuss), Wasser, Feuchthaltemittel: Glycerin; Erbsenproteine, modifizierte Stärke, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Säureregulator: Natriumcitrat; Salz), Fructo-Oli-gosaccharide, Reisproteine, Feuchthaltemittel: Glycerin; Füllstoff: Polydextrose; Erbsenprotein, Schokoladenstückchen (4%) (Süßungsmittel: Maltit; Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin; fettarmes Kakaopulver, Aroma), Ackerbohnenmehl, Aroma, raffiniertes Kokosöl, Kürbiskernmehl, Schokoladenüberzug (2 %.) (Kakaomasse, Süßungsmittel: Maltit; Kakaobutter, Emulgator: Lecithin; Aroma), fettarmes Kakaopulver (1,5%), natürliches Olivenblattaroma mit anderen natürlichen Aromen. Emulgator: Lecithin; Salz, Antioxidans: DL-alpha-Tocopherol; Süßungsmittel: Steviolglykoside aus Stevia. Kann Gluten, Eier, Milchproteine, Nüsse, Sellerie und Senf enthalten.

Geschmack: chocolate brownie
(Schokoladen-Brownie)

Format: 45 g





Proteinen: was sie sind und wozu sie dienen.

Der erste Schritt für unser Wohlbefinden ist eine ausgewogene Ernährung: mit der richtigen Balance zwischen **Makronährstoffen** (Proteine, Fette und Kohlenhydrate) und **Mikronährstoffen** (Vitamine und Mineralsalze). Proteine sind große, komplexe Moleküle aus Aminosäuren, den Bausteinen aller Gewebe im Körper, wie Muskeln, Knochen, Sehnen, Haut und Haare. Diese energiereichen Makronährstoffe machen mehr als 50% der organischen Bestandteile des menschlichen Körpers aus.

Sie haben vor allem eine plastische Funktion, den Aufbau und die Reparatur von Zellen, Organen und Geweben. Die wichtigste Funktion von Proteinen ist die regulatorische und energetische Funktion von Enzymen, die als Katalysatoren wirken und biologische Reaktionen beschleunigen. Enzyme wie Amylasen und Proteasen sind in der Lage, Stärke und Proteine in einfache Einheiten, Maltose und Aminosäuren, umzuwandeln, die vom Darm aufgenommen werden können.

Funktion von Proteinen:

- Gute Funktionalität der Stoffwechselprozesse
- Synthese von Muskelproteinen
- Kontrast zur Sarkopenie
- Gewebeaufbau und -reparatur
- Erhaltung normaler Knochen
- Verbesserte Erholung nach körperlicher Aktivität und sportlicher Leistung
- Produktion von Antikörpern
- Enzymproduktion
- Produktion von Hormonen
- Regulierung des Immunsystems
- Muskelregeneration
- Gesundheit von Nägeln, Haaren und Knochen

Die **biologische Wertigkeit** ist ein Parameter, der die Qualität von Proteinen anhand der vorhandenen

- **Aminosäuren**, insbesondere EEA*
- der **Verdaulichkeit** beurteilt

*EEA = essentielle Aminosäuren, also solche, die unser Körper nicht selbst synthetisieren kann und daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Die **OLife® PLANT PROTEIN BAR** wurde unter Verwendung verschiedener Proteinquellen aus

- **Getreide**
- **Hülsenfrüchten zusammengestellt,**

um die Versorgung mit allen essentiellen Aminosäuren zu gewährleisten.

Erbsenproteine

Sie enthalten große Mengen an Arginin, Lysin und verzweigtkettigen Aminosäuren (**BCAA** – Leucin, Isoleucin und Valin). BCAAs gehören zu den essentiellen Aminosäuren, die die Proteinsynthese unterstützen und dem Muskelkatabolismus entgegenwirken. Sie sorgen durch eine niedrige Kalorienzufuhr für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und enthalten durchschnittlich **knapp 5% Ballaststoffe, Kalium, Folsäure sowie weitere Vitamine und Mineralstoffe**

Saubohnenproteine

Sie zeichnen sich durch einen guten Gehalt an hochwertigen Proteinen und einen sehr geringen Fettgehalt aus. Im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten zeichnen sich Saubohnenproteine durch ihre hervorragende Aminosäurezusammensetzung aus.

Reisproteine

Sie werden aus der Karyopse dieses edlen Getreides gewonnen und zeichnen sich durch eine höhere Qualität als die in jedem anderen Getreide enthaltenen Proteine aus. Sie sind eine wertvolle Quelle für essentielle Aminosäuren, werden von unserem Körper leicht aufgenommen und haben ein Aminosäureprofil, das dem von Molkenproteinen sehr nahe kommt.

Kürbiskernprotein

Hervorragende Quelle edler pflanzlicher Proteine, besonders reich an Lysin, Glycin und Arginin. Kürbiskerne enthalten etwa 62 % Protein und einen hohen Anteil an Ballaststoffen.