

# Nährwerte



## ManaPowder Mark 8 Family Pack Choco

**Nettoinhalt:** 12,04kg  
140 Portionen pro Packung  
**Portionsgröße:** 86 g  
**Brennwert:** 400 kcal / 1674 kJ

### Makronährstoffprofil und Energieverhältnis:

Eiweiß: 21 g | 22 %  
Kohlenhydrate: 33 g | 34 %  
Fett: 19 g | 44 %

**Zubereitung:** Für 1 Portion benötigen Sie 86 g Pulver (2 Mana™ Messlöffel oder 5 gehäufte Esslöffel) und 300 ml Wasser. In einer geschlossenen Flasche schüt-  
teln oder im Mixer zubereiten.

**Lagerung:** Vor Hitze und direkter Sonnen-  
einstrahlung schützen. Nach dem Öffnen  
innerhalb eines Monats verbrauchen.  
Mit Wasser vermischt, sollte es innerhalb  
weniger Stunden verzehrt werden, oder,  
wenn gekühlt, innerhalb von 24 Stunden.  
Vor dem Verzehr erneut schütteln.

### Passt zu:

Vegetarischer, veganer und mediterraner  
Diät. Glykämischer Index 29, Insulinämi-  
scher Index 41.

### Ganz ohne:

GVO-frei, laktosefrei, keine tierischen  
Produkte, keine zugesetzten Farbstoffe,  
keine Nüsse, keine Konservierungsstoffe,  
keine Dopingmittel

Menge pro	100 g	86 g (1 Portion)	%* 1 Portion
<b>Fett</b>	22 g	19 g	27 %
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	2 g	10 %
<b>Kohlenhydrate</b>	38,6 g	33 g	13 %
davon Zucker	9,7 g	8 g	9 %
<b>Ballaststoffe</b>	6,7 g	6 g	-
<b>Eiweiß</b>	25 g	21 g	43 %
<b>Salz</b>	1 g	0,9 g	15 %
<b>Vitamine und Mineralien</b>			%** 1 Portion
A   Retinol		160 µg	20 %
B1   Thiamin		0,3 mg	27 %
B2   Riboflavin		0,3 mg	21 %
B3   Niacin		4,0 mg	25 %
B5   Pantothersäure		2,1 mg	35 %
B6   Pyridoxin		0,31 mg	22 %
B7   Biotin		11 µg	22 %
B9   Folsäure		80,0 µg	40 %
B12   Kobalamin		2,2 µg	88 %
C   Ascorbinsäure		20 mg	25 %
Ca   Calcium		200 mg	25 %
Cr   Chrom		8 µg	20%
D   Ergocalciferol, Cholecalciferol		3,0 µg	60 %
E   Tocopherole		4,0 mg	33 %
I   Jod		36,0 µg	24 %
K   Kalium		700 mg	35 %
K1   Phyllochinon		15 µg	20 %
Mg   Magnesium		75,0 mg	20 %
Se   Selen		12 µg	22%
Zn   Zink		2,8 mg	28 %
Cholin		90 mg	-
L-Carnitin		100 mg	-
Taurin		100 mg	-

\* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).  
\*\* Nährstoffreferenzwerte

Menge pro Portion (86 g)

**Ernährungsphysiologisch vollständige  
Inhaltsstoffe und Extrakte** 78 730 mg

Proteine (Sojaprotein-Isolat, Erbsenproteinisolat, Haferprotein, Naturreisprotein, Kürbiskernprotein, Chlorella), Maltodextrin, Kakao-  
pulver, Haferfaser, Isomaltulose (ist eine Glukose- und Fruktose-  
quelle), Mischung von Ölen (Rapsöl, Mittelkettiges Triglycerid Öl  
aus Kokosöl mit C8-Caprylsäure, Öl aus der Mikroalge *Schizochy-  
trium sp.*, Sonnenblumenöl, Haferöl, Leinöl), Emulgator (Sojaleci-  
thin), Kombucha (lyophilisiertes Pulver).

**Präbiotika** 3 970 mg

Haferfaser (Beta-Glucane), Inulin aus Chicorée (Fructooligosac-  
charide FOS), Möhrenfaser, Füllstoff (Gummi arabicum (löslicher  
Ballaststoff), Xanthan (löslicher Ballaststoff)).

**Bioaktive Wirkstoffe** 2 710 mg

Kalium (Kaliumcitrat, Kaliumchlorid), Salz (Natriumchlorid),  
Calcium (Calciumcarbonat), Magnesium (Magnesiumoxid), Zink  
(Zinkgluconat), Jod (Kaliumjodat), Vitamin A (Retinolacetat),  
Vitamin B1 | Thiamin (Thiaminhydrochlorid), Vitamin B2 (Riboflavin),  
Vitamin B3 | Niacin (Nikotinamid), Vitamin B5 | Pantothersäure  
(Calcium-D-Pantothenat), Vitamin B6 (Pyridoxinhydrochlorid),  
Vitamin B7 (Biotin), Vitamin B9 (Folsäure), Vitamin B12 | Cobalamin  
(Cyanocobalamin), Vitamin C (Ascorbinsäure, Ascorbylpalmitat),  
Vitamin D2 (Ergocalciferol), Vitamin D3 aus Meeresalgen  
(Cholecalciferol), Vitamin E (dl- $\alpha$ -Tocopherylacetat), Vitamin K1  
(Phyllochinon), Vitamin B8 | Cholin (Cholinbitartrat), Selen (Selen-  
angereicherte Hefe), Chrom (Chrompicolinat), L-Carnitin, Taurin,  
gemischte Tocopherole.

**Phytonährstoffe\*\*\*** 830 mg

Ferulasäure, Daidzin, Glycitin, Genistin, Daidzein, Glycitein, Genis-  
tein, Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin, Avenanthramide, Syringa-  
resinol, Pinoresinol, Lariciresinol, Beta-Sitosterin, Campesterin,  
Brassicasterin, Delta-5-Avenasterin, Chlorosterin, Stigmasterin,  
24-Methylencholesterin, Delta-7-Campesterol, Delta-5,24-Stig-  
mastadienol, Sitostanol, Delta-7-Stigmastenol, Campestanol, Del-  
ta-7-Avenasterol, Phosphatidylcholin, Phosphatidylethanolamin,  
Phosphatidylserin, Theobromin, Epicatechin, Catechin, Procyanidi-  
ne, Koffein (aus Kakaopulver).

\*\*\* Natürlich vorkommende Phytonährstoffe in pflanzlichen Inhaltsstoffen und Extrakten.

**Sonstige Inhaltsstoffe** 50 mg

Süßungsmittel (Sucralose), Aroma.