

# Nährwerte



## ManaPowder Mark 8 Lime Cake

**Nettoinhalt:** 7 x 430 g Beutel (3010 g)  
35 Portionen pro Packung  
5 Portionen pro Beutel  
**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 schütteln oder im Mixer zubereiten.

**Lagerung:** Vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung 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, Insulinämischer Index 41.

### Ganz ohne:

GVO-frei, laktosefrei, keine tierischen Produkte, 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, Haferfaser, Isomaltulose (ist eine Glukose- und Fruktosequelle), Mischung von Ölen (Rapsöl, Mittelkettiges Triglycerid Öl aus Kokosöl mit C8-Caprylsäure, Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.*, Sonnenblumenöl, Haferöl, Leinöl), Emulgator (Sojalecithin), Kombucha (lyophilisiertes Pulver).

**Präbiotika** 3 970 mg

Haferfaser (Beta-Glucane), Inulin aus Chicorée (Fructooligosaccharide 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 (Selenangereicherte Hefe), Chrom (Chrompicolinat), L-Carnitin, Taurin, gemischte Tocopherole.

**Phytonährstoffe\*\*\*** 830 mg

Ferulasäure, Daidzin, Glycitin, Genistin, Daidzein, Glycitein, Genistein, Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin, Avenanthramide, Syringaresinol, Pinoresinol, Lariciresinol, Beta-Sitosterin, Campesterin, Brassicasterin, Delta-5-Avenasterin, Chlorosterin, Stigmasterin, 24-Methylencholesterin, Delta-7-Campesterol, Delta-5,24-Stigmastadienol, Sitostanol, Delta-7-Stigmastenol, Campestanol, Delta-7-Avenasterol, Phosphatidylcholin, Phosphatidylethanolamin, Phosphatidylserin.

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

**Sonstige Inhaltsstoffe** 50 mg

Süßungsmittel (Sucralose), Aroma, Säureregulator (Zitronensäure), Farbstoff (Kupferkomplexe der Chlorophylline).