

**Liebe Sportlerin, lieber Sportler,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Sport prepare 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 prepare?**

Orthomol Sport prepare ist ein Fruchtriegel mit wichtigen Nährstoffen zur Vorbereitung auf die sportliche Leistung. Er enthält u. a. Koffein, BCAAs, Kreatin, Arginin, Glucosamin, Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure. Koffein trägt zu einer Steigerung der Ausdauerleistung bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Koffeinnahme von 3 mg pro Kilogramm Körpergewicht ein, bei einer Aufnahme ca. 1 Stunde vor körperlicher Betätigung. Zu den BCAAs (verzweigt-kettige Aminosäuren) zählen Leucin, Isoleucin und Valin.

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

Einen Riegel (= 1 Portion) ca. 1 Stunde vor der sportlichen Aktivität essen.

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

Der Riegel eignet sich zum regelmäßigen täglichen Verzehr.

**Was muss ich beachten?**

- Orthomol Sport prepare enthält Koffein (223 mg/100 g). Für Kinder, schwangere oder stillende Frauen und koffeinempfindliche Personen nicht empfohlen.
- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und auf eine gesunde Lebensweise.

**Wie lagere ich Orthomol Sport prepare?**

Bevorzugt kühl und trocken aufbewahren.

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

- Riegel

**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 GmbH**

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

**orthomol**



## Durchschnittliche Nährwerte

1 Riegel zu 36 g

	pro Riegel	pro 100 g
<b>Brennwert/Energie</b>	<b>551 kJ (131 kcal)</b>	<b>1.532 kJ (364 kcal)</b>
Fett, davon	3,3 g	9,2 g
gesättigte Fettsäuren	1,2 g	3,4 g
Kohlenhydrate, davon	18 g	50 g
Zucker	12 g	34 g
Ballaststoffe	3,4 g	9,5 g
Eiweiß	5,4 g	15 g
Salz	0,09 g	0,24 g
Koffein	80 mg	223 mg
L-Leucin	1.200 mg	3.333 mg
L-Isoleucin	600 mg	1.667 mg
L-Valin	600 mg	1.667 mg
L-Arginin	800 mg	2.222 mg
Chondroitin	120 mg	334 mg
Glucosamin	240 mg	667 mg
Hyaluronsäure	16 mg	45 mg
Kreatin	800 mg	2.222 mg

## Zutaten

Datteln (41 %), Apfelpaste (Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüreekonzentrat) (15 %), gehackte **Mandeln** (8 %), Isomaltulose\*, Kakaomasse, Reismehl, Citrusfaser, L-Leucin (3,3 %), Kreatinmonohydrat (2,5 %), L-Arginin (2,2 %), Kakaobutter, L-Isoleucin (1,7 %), L-Valin (1,7 %), Guarana-Extrakt mit Koffein (1 %) (aus *Paullinia cupana*), Glucosaminhydrochlorid (0,8 %), Säuerungsmittel Citronensäure, Chondroitinsulfat (0,4 %), natürliches Aroma, Hyaluronsäure (0,05 %).

Kann Spuren von **Soja, Gluten, Ei, Milch, Erdnüssen** und anderen **Schalenfrüchten** enthalten.

\*Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.



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