

**JUICE PLUS+ ESSENTIALS**

# Kapseln

OBSTAUSLESE - GEMÜSEUSLESE - BEERENUSLESE

## DAS BESTE NACH OBST UND GEMÜSE

### HAUPTMERKMALE

- + Unsere Kapseln enthalten über 30 verschiedene Sorten Obst, Gemüse und Beeren.
- + Sie werden mit zusätzlichen pflanzlichen Nährstoffen und Vitaminen ergänzt und bilden ein hochwertiges, einzigartiges Nahrungsergänzungsmittel.
- + Unterstützt durch über 40 veröffentlichte wissenschaftliche Studien.
- + Sinnvolle Ergänzung mit ausgewählten Vitaminen und pflanzlichen Nährstoffen für ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen – jeden Tag.
- + Vegan.
- + Glutenfrei.
- + GVO-frei.

### QUALITÄTSSTANDARD

- + Sorgfältig hergestellt, um die Qualität der pflanzenbasierten Zutaten zu maximieren.
- +  Die Juice Plus+ Essentials Kapseln sind Informed Choice-zertifiziert – dem weltweiten Standard für die Qualitätskontrolle von Sportlernahrung.

### VERZEHREMPFEHLUNG

- + Täglich 2 Kapseln Obst-, Gemüse- und Beerenauslese. Vorzugsweise zu einer Mahlzeit, mit reichlich Wasser einnehmen.



### OBSTAUSLESE

**Enthält:** Äpfel, Orangen, Ananas, Acerolakirschen, Pfirsiche, Mango, Zwetschgen, Datteln, Rote Beete, Moosbeeren (Cranberrys) und Zitrusfrüchte. Enthält die Vitamine A, C und E, sowie Folsäure.

### GEMÜSEUSLESE

**Enthält:** Karotten, Petersilie, Brokkoli, Grünkohl, Weißkohl, Tomaten, Spinat, Knoblauch, sowie Zuckerrüben. Enthält die Vitamine A, C und E, sowie Folsäure.

### BEERENUSLESE

**Enthält:** Concord Trauben, Granatäpfel, Heidelbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Holunderbeeren, Himbeeren, Moosbeeren (Cranberrys), Schwarze Johannisbeeren, Kakao, Artischocke und Ingwer. Enthält die Vitamine C und E.

### GUT ZU WISSEN

- + Helfen dir jeden Tag die Lücke zwischen dem, was du isst und dem, was du essen solltest, zu schließen.
- + Nutze Juice Plus+ Kapseln als Teil deiner ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.
- + Vitamin A, C und Folsäure können zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.
- + Vitamin A kann zur Erhaltung normaler Haut beitragen.
- + Vitamin C kann zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut, der Zähne, des Zahnfleisches und der Blutgefäße beitragen.
- + Vitamin C und E können dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



## JUICE PLUS+ ESSENTIALS

## Pastillen

OBSTAUSLESE - GEMÜSEUSLESE - BEERENUSLESE

DIE LECKERE VARIANTE  
FÜR DIE GANZE FAMILIE!

## HAUPTMERKMALE

- + Unsere leckeren Pastillen enthalten über 30 verschiedene Sorten Obst, Gemüse und Beeren.
- + Sie werden mit zusätzlichen Vitaminen ergänzt, und bilden ein hochwertiges, einzigartiges Nahrungsergänzungsmittel.
- + Sinnvolle Ergänzung mit pflanzlichen Nährstoffen für ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen – jeden Tag.
- + Vegan.
- + Glutenfrei.
- + GVO-frei.
- + Für Kinder und Erwachsene geeignet.

## GUT ZU WISSEN

- + Hilft dir jeden Tag die Lücke zwischen dem, was du isst und dem, was du essen solltest, zu schließen.
- + Nutze die Juice Plus+ Pastillen als Teil deiner ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.
- + Vitamin A, C und Folsäure können zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.
- + Vitamin A kann zur Erhaltung normaler Haut beitragen.
- + Vitamin C kann zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut, der Zähne, des Zahnfleisches und der Blutgefäße beitragen.
- + Vitamin C und E können dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

## OBSTAUSLESE

**Enthält:** Äpfel, Acerolakirschen, Mangos, Orangen, Moosbeeren (Cranberrys), Ananas, Zitrusfrüchte, Pfirsiche, Rote Beete, Datteln und Zwetschgen. Enthält die Vitamine A, C und E.

## GEMÜSEUSLESE

**Enthält:** Brokkoli, Weißkohl, Tomaten, Karotten, Petersilie, Grünkohl, Spinat, Knoblauch und Zuckerrüben. Enthält die Vitamine A, C und E.

## BEERENUSLESE

**Enthält:** Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Concord Trauben, Granatäpfel, Moosbeeren (Cranberrys), Heidelbeeren, Kakao, Artischocken, Ingwer, Holunderbeeren und Schwarze Johannisbeeren. Enthält die Vitamine C und E.

## QUALITÄTSSTANDARD

- + Bei der Herstellung der Juice Plus+ Pastillen werden die höchsten Qualitätsstandards eingehalten – so wie du es von uns gewohnt bist – mit den gleichen Obst-, Gemüse- und Beerenpulvern, die sich in unseren Kapseln befinden.

## VERZEHREMPFEHLUNG

- + **Für Kinder unter 13 Jahren:**  
2 Pastillen Obst-, Gemüse- und Beerenauslese pro Tag.
- + **Ab 13 Jahren:**  
4 Pastillen Obst-, Gemüse- und Beerenauslese pro Tag.



## JUICE PLUS+ ESSENTIALS

## Omega+ Blend

## WAS IST DAS BESONDERE AN JUICE PLUS+ ESSENTIALS OMEGA+ BLEND?



## HAUPTMERKMALE

- + Vegan und pflanzenbasiert.
- + Minimal verarbeitete Pflanzenöle, die Omega-Fettsäuren 3, 7 und 9 liefern.
- + Das PLUS in Omega+ Blend stammt von dem hinzugefügten Zink, Vitamin D und den Phytonährstoffen.
- + Frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen.
- + Sorgfältig verarbeitet.
- + Glutenfrei.

## QUALITÄTSSTANDARD

- + Bei der Herstellung der Omega+ Blend-Kapseln werden höchste Qualitätsstandards eingehalten – so wie du es von uns gewohnt bist. Um die hohe Qualität der Nährstoffe zu erhalten, werden die Öle nur minimal verarbeitet und sorgfältig hergestellt, um die Qualität der in den Kapseln enthaltenen Nährstoffe auf Vollwertbasis zu gewährleisten.

## VERZEHRPFEHLUNG

- + Täglich 2 Kapseln Omega+ Blend, vorzugsweise zu einer Mahlzeit mit einem Glas Wasser einnehmen.

## ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- + Juice Plus+ Essentials Omega+ Blend liefert verschiedene Omega-Fettsäuren aus: Algen, Sanddornbeeren und Färberdistelsamen.
- + Omega+ Blend liefert Omega-Fettsäuren plus Vitamin D, Zink, Lutein und Lycopin für zusätzliche Vorteile.

## ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- + Omega+ Blend wird nicht aus Fisch gewonnen. Pur und vegan: Wir verzichten auf den Fisch, und bedienen uns direkt an der ursprünglichen Quelle der Omegas.
- + Die Verschmelzung von Natur und Innovation. Mit Hilfe modernster Technologie werden die wertvollen Öle in einer veganen Kapsel aus Tapiokastärke eingeschlossen.
- + Dank der einzigartigen Verkapselungstechnologie können wir die Kapseln ohne Hitzeeinwirkung befüllen und versiegeln, sodass die Nährstoffe intakt und die Öle länger frisch bleiben.

## GUT ZU WISSEN

- + DHA und EPA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei\*.
- + DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft und einer normalen Gehirnfunktion bei.\*\*
- + Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, einer normalen Muskelfunktion und normalen Zähne bei.
- + Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese, einer normalen kognitiven Funktion, zur Erhaltung normaler Sehkraft, einer normalen Eiweißsynthese und eines normalen Fettsäurestoffwechsels sowie zum Erhalt normaler Haare, Haut und Nägel bei.
- + Lutein ist ein Phytonährstoff, der aus Ringelblumenblüten gewonnen wird.
- + Lycopin ist ein Phytonährstoff, der aus Tomaten gewonnen wird und in anderen carotinoidreichen Obst- und Gemüsesorten vorkommt.



\* Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA erreicht.

\*\* Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA erreicht.

COMPLETE BY JUICE PLUS+

# Vanilla & Chocolate Shake

DER LECKERE DRINK FÜR EINE  
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

## HAUPTMERKMALE

- + Ausgewogene, köstliche, pflanzenbasierte Ernährung für unterwegs, die einen vollständigen Mahlzeitenersatz bietet.
- + Der Complete Shake versorgt dich mit einer Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten sowie Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- + Glutenfrei.
- + Hochwertige pflanzliche Proteine.
- + Reich an Ballaststoffen.
- + Das Complete Shake-Pulver (ohne Milch) ist vegan\*.
- + GVO-frei.
- + Genieße die Complete Shakes im Rahmen deiner ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.

## QUALITÄTSSTANDARD

- + Bei der Herstellung der Complete by Juice Plus+ Shakes werden die höchsten Qualitätsstandards eingehalten, so wie du es von uns gewohnt bist.
- +  Die Complete by Juice Plus+ Shakes sind Informed Choice-zertifiziert – dem weltweiten Standard für die Qualitätskontrolle von Sportlernahrung.

## VERZEHREMPFEHLUNG

- + Maximal 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen Complete Shake ersetzen.



## GUT ZU WISSEN

- + Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.
- + Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz, trägt zur Gewichtsabnahme bei.

## ZUBEREITUNG

- + Einen Messlöffel Pulver oder einen Portionsbeutel in 250 ml Magermilch (0.1% Fett) geben und kräftig schütteln.
- + Für einen kälteren und cremigeren Shake, ohne zusätzliche Kalorien, 2 bis 3 Eiswürfel vor dem Schütteln begeben.

COMPLETE BY JUICE PLUS+

# Mixed Fruit & Chocolate Riegel

DER KÖSTLICHE RIEGEL FÜR EINE AUSGEWOGENE  
MAHLZEIT UNTERWEGS

## HAUPTMERKMALE

- + Ausgewogene, köstliche, pflanzenbasierte Ernährung für unterwegs, die einen vollständigen Mahlzeitenersatz bietet.
- + Der Riegel versorgt dich mit einer Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten sowie Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- + Glutenfrei.
- + Hochwertige pflanzliche Proteine.
- + Reich an Ballaststoffen.
- + Vegetarisch bzw. Vegan (Chocolate Riegel).
- + GVO-frei.
- + Genieße die Complete Riegel im Rahmen deiner ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.

## QUALITÄTSSTANDARD

- + Bei der Herstellung der Complete by Juice Plus+ Riegel werden die höchsten Qualitätsstandards eingehalten, so wie du es von uns gewohnt bist.
- +  Die Complete by Juice Plus+ Riegel sind Informed Choice-zertifiziert – dem weltweiten Standard für die Qualitätskontrolle von Sportlernahrung.

## VERZEHREMPFEHLUNG

- + Maximal 2 Mahlzeiten pro Tag durch einen Complete Riegel ersetzen.



### MIXED FRUIT:

Einzigartige Obstmischung mit Preiselbeeren, Rosinen, Gojibeeren, Mango, Erdbeeren und Datteln, kombiniert mit Leinsamen und Erdnüssen.

### CHOCOLATE:

Eine köstliche Mischung aus Preiselbeeren, Leinsamen, Rosinen und Kakao, auf einer dünnen Schicht Schokolade gebettet, um den einzigartigen und super schokoladigen Geschmack zu entfalten. Dieser Riegel ist auch für Veganer geeignet.

## GUT ZU WISSEN

- + Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.
- + Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz, trägt zur Gewichtsabnahme bei.



COMPLETE BY JUICE PLUS+

# Vegetable Suppe

## DIE ULTIMATIVE SUPPE FÜR DEIN WOHLBEFINDEN

### HAUPTMERKMALE

- + Ausgewogene, köstliche, pflanzenbasierte Ernährung für unterwegs, die einen vollständigen Mahlzeitenersatz bietet.
- + Complete Vegetable Soup versorgt dich mit einer Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten sowie Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.
- + Glutenfrei.
- + Hochwertige pflanzliche Proteine.
- + Reich an Ballaststoffen.
- + Fettarm.
- + Das Complete Soup-Pulver (ohne Milch) ist vegan\*.
- + GVO-frei.
- + Genieße die Complete Suppe im Rahmen deiner ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.

### QUALITÄTSSTANDARD

- + Bei der Herstellung der Complete by Juice Plus+ Vegetable Soup werden die höchsten Qualitätsstandards eingehalten, so wie du es von uns gewohnt bist.
- +  Die Complete by Juice Plus+ Vegetable Soup ist Informed Choice-zertifiziert – dem weltweiten Standard für die Qualitätskontrolle von Sportlernahrung.

### ZUBEREITUNG

- + 300ml Magermilch (0,1% Fett) in einem Topf erhitzen.
- + Den Inhalt eines Beutels begeben und gut umrühren.
- + Ca. 1 Minute ziehen lassen und genießen.

### VERZEHREMPFEHLUNG

- + Maximal 2 Mahlzeiten pro Tag durch eine Complete Soup ersetzen.

### GUT ZU WISSEN

- + Das Ersetzen von einer der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz trägt dazu bei, das Gewicht nach Gewichtsabnahme zu halten.
- + Das Ersetzen von zwei der täglichen Mahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitersatz, trägt zur Gewichtsabnahme bei.



**JUICE PLUS+**

# Uplift

**MACHE JEDEN TAG ZU EINEM GUTEN TAG!****HAUPTMERKMALE**

- + Uplift by Juice Plus+ ist eine einzigartige Kombination aus natürlichen, funktionalen Inhaltsstoffen, die dir den Tag hindurch Energie spendet.
- + Pflanzenbasierte und minimal verarbeitete Zutaten mit köstlichen, belebenden Aromen.
- + Enthält Sauerkirsche und Rote Beete – der Favorit bei Sportbegeisterten.
- + Versorgt den Körper mit wichtigen B-Vitaminen aus Mango, Guave und Zitronen.
- + Enthält pro Portion 40 mg natürliches Koffein aus Yerba Mate.
- + Niedriger Zuckergehalt – weniger als 2,5 g pro Portion.
- + Weniger als 30 Kalorien pro Portion.
- + Ohne künstliche Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe.
- + Gluten- und Laktosefrei.
- + Vegan.
- + GVO-frei.
- + Genieße Uplift by Juice Plus+ als Teil deiner ausgewogenen Ernährung und gesunden Lebensweise.

**QUALITÄTSSTANDARD**

- + Mit der Sorgfalt und Aufmerksamkeit hergestellt, die du von Juice Plus+ gewohnt bist, um dieses einzigartige und hochwertige Produkt anzubieten.

**ZUBEREITUNG**

- + Einen Energy-Stick in 240 ml Wasser auflösen.

**VERZEHREMPFEHLUNG**

- + Max. 1 Energy-Stick pro Tag.

**GUT ZU WISSEN**

- + Vitamine B2, B3, B5, B6 und B9 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- + Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei.
- + Vitamine B1, B2, B3, B5 und B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



JUICE PLUS+

# Control

## DIE ERGÄNZUNG ZU DEN COMPLETE PRODUKTEN

### HAUPTMERKMALE

- + Glutenfrei.
- + Ohne künstliche Süß-, Farb- oder Aromastoffe.
- + GVO-frei.
- + Nahrungsergänzungsmittel.
- + Grüntee-Extrakt und Koffein.
- + Glucomannan ist ein Ballaststoff aus der Konjakwurzel.

### QUALITÄTSSTANDARD

- + Mit der Sorgfalt und Aufmerksamkeit hergestellt, die du von Juice Plus+ gewohnt bist, um dieses einzigartige und hochwertige Produkt anzubieten.

### ZUBEREITUNG

- + Beutelinhalt in 1–2 Gläser Wasser auflösen und trinken.
- + Das Getränk bleibt trübe.

### VERZEHREMPFEHLUNG

- + Dreimal täglich vor den Mahlzeiten.

### GUT ZU WISSEN

- + Juice Plus+ Control enthält Glucomannan, das im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust beiträgt.
- + Der positive Effekt wird erreicht, indem 3g Glucomannan pro Tag, verteilt auf 3 Portionen à 1 g zusammen mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten, im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung, eingenommen werden.



JUICE PLUS+

# Healthy Starts for Families

## FÜR DIE GANZE FAMILIE

### HAUPTMERKMALE

- + Guter Start ins Leben für Kinder (ab dem 4. Lebensjahr).
- + Unterstützung der gesamten Familie bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten.
- + Gesunde Lebensweise für zu Hause.
- + Inspiration für Familien, einfache aber wichtige Veränderungen im eigenen Lebensstil vorzunehmen.

### FAMILY HEALTH STUDY

Die Family Health Study ist ein Schlüsselement des Healthy Starts for Families Programmes. Die Studie basiert auf über 1,5 Millionen teilnehmenden Familien und Ergebnissen aus 20 Jahren. Sie hilft dir, die nachhaltigen, positiven Auswirkungen der Veränderungen zu dokumentieren, die du und deine Familie vornehmen.

- 1 ANMELDEN:** Registrierung als Juice Plus+ Kunde und Kauf der Juice Plus+ Kapseln.
- 2 TEILNAHME:** Registriere dich für die Teilnahme und erhalte als Studienteilnehmer – gegen einen geringen Beitrag\* – bis zu vier Jahre Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln oder Pastillen für dein Kind.
- 3 BEWERTUNG:** Teilnahme an einer einfachen Umfrage nach der ersten Lieferung. Im Anschluss folgen 5 weitere, darauf aufbauende Umfragen, über den Zeitraum von 4 Jahren. Wir möchten damit die Fortschritte, hin zu einem gesünderen Lebensstil verfolgen.

### 4 SCHLÜSSELEMENTE:



#### ERNÄHRUNG

Eine gesunde Ernährung bedeutet eine ausgewogene Ernährung. Zu den wichtigsten Ernährungsgewohnheiten gehört die ausreichende Zufuhr von Obst und Gemüse, moderate Portionen und regelmäßige Essenszeiten.



#### FLÜSSIGKEITZUFUHR

Genügend Wasser zu trinken ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Wasser statt zuckerhaltiger Getränke, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, sowie der Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts nach dem Sport sind essenziell für ein optimales Körper- und Lebensgefühl.



#### SCHLAF

Wenn es um die Gesundheit geht, werden Schlaf und Stressbewältigung oft vergessen. Die Einführung gesunder Schlafgewohnheiten für die ganze Familie und Methoden zur Stressbewältigung im Alltag sind nicht nur für die geistige, sondern auch für die physische Gesundheit essenziell.



#### BEWEGUNG

Ein gesunder Lebensstil ist ein aktiver Lebensstil. Ob man sich nun jeden Tag ein paar Minuten länger sportlich betätigt oder sich neue Fitnessziele setzt – wichtig ist, die Familie zu mehr Bewegung zu motivieren, damit alle gesund bleiben.



**JUICE PLUS+ PERFORM**

# Fruit Fusion

**ERNÄHRUNG MIT PFLANZEN-POWER.  
AUF LEISTUNGSFÄHIGKEIT AUSGELEGT.**

**WICHTIGE FAKTEN**

- + Juice Plus+ Perform ist ein Shake mit Fruchtgeschmack. Er versorgt dich mit Nährstoffen, die deinen Muskelaufbau unterstützen, mit geistiger Konzentration für dein Training und mit Energie, die dir hilft, dein Workout zu meistern.
- + Dieser Shake bietet eine einzigartige Mischung aus vollwertbasierten Zutaten mit 25 g Protein pro Portion und pflanzenbasierten Vitaminen und Mineralstoffen, die dir helfen dein Trainingsziel zu erreichen.
- + Vegan.
- + Glutenfrei.
- + GVO-frei.
- + Genieße die Perform-Shakes als Teil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils.

**QUALITÄTSSTANDARDS**

- + Sorgfältig hergestellt, um die Qualität der vollwertbasierten Ernährung durch die Juice Plus+ Perform-Shakes zu optimieren.

**VORTEILE**

- + 25 g Protein pro Portion tragen zum Muskelaufbau bei.
- + Vitamin D trägt zum normalen Knochenerhalt bei.
- + B-Vitamine (B1, B2, B5, B6) unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel.
- + Vitamin B5 (Pantothensäure) trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

**ZUTATEN**

- + 25 g hochwertiges pflanzenbasiertes Sojaprotein pro Portion.
- + Natürlich vorkommende B-Vitamine\* aus Guaven-, Mango- und Zitronenextrakten.
- + Natürlich vorkommendes Vitamin C aus der Acerola-Kirsche.
- + Natürlich vorkommendes Vitamin D aus UV-behandeltem Pilzpulver.
- + Enthält Rote Bete und Sauerkirsche.
- + Zuckerarm. Enthält pflanzenbasierten Süßstoff und nur 6,5 g Zucker pro Portion.
- + Nur 143 Kalorien pro Portion.

**ZUBEREITUNG**

- + Gib zwei Portionslöffel (40 g) Pulver in 300 ml Wasser und schüttele es gut durch. Berechne deinen Shake auf Wunsch auch mit Milch oder Säften in einem Mixbecher oder Standmixer zu. Oder kreierte deinen persönlichen Smoothie mit weiteren Lieblingszutaten wie Obst, Gemüse oder Nussbutter. Das Hinzufügen zusätzlicher Zutaten verändert das Nährwertprofil des Shakes.

**EMPFOHLENER VERZEHR:**

- + Ein Shake pro Tag - eine Stunde vor oder bis zu zwei Stunden nach einem Workout. Oder jederzeit, wenn du gerne weitere hochwertige Proteine, wichtige Vitamine und Mineralstoffe zu deiner Ernährung hinzufügen möchtest.

