

# Trinkgelatine Pulver HBK Pulver

## Diätetisches Lebensmittel

Kollagenhydrolysat aus reiner Schweineschwartengelatine mit neutralem Geschmack, geeignet zur Proteinanreicherung.

**Leicht löslich, purin und cholesterinfrei.**

Gelatine besteht praktisch nur aus langen Ketten von Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine (Eiweiße) und enthält daneben noch eine Vielzahl mineralischer Substanzen. Proteine sind verantwortlich für den Aufbau und das Wachstum des Organismus: Muskulatur, Haut, Knochen, Drüsenorgane, Bindegewebe, Nervenfasern und Knorpel. Ebenso wird täglich eine bestimmte Menge verbrauchter Eiweiße wieder aufgebaut.

### Trinkgelatine Pulver HBK

**zur möglichen Verwendung in Schonkost und Aufbaudiäten  
ist ideal geeignet für Sportlernahrung**

### Tagesmenge und Dosierung:

Trinkgelatine einmal täglich 1 Essl. (7-10 g) in kaltem/warmen Wasser oder jedes andere Getränk  
auch in Speisen gut löslich- einrühren und trinken

z. B. 100 ml Apfelsaft, 50 ml Johannisbeersaft, 100 ml roter Früchtetee, 1 TL Zitronensaft, 10 g Trinkgelatine Pulver HBK.

**Beutel 60 g** für ca. 1 Woche z.B. Urlaub usw.

**Dose 350 g** reicht für ca. 6 Wochen

**Dose 700 g** reicht für ca. 3 Monate

### Anwendung:

Studien bestätigen die empfohlene Tagesdosis von 10 g Trinkgelatine Kollagenhydrolysat.

Eine Langzeitanwendung von mindestens 3 Monaten ist zu empfehlen.

Die Einnahme von Kollagenhydrolysat hat keinerlei Nebenwirkungen

#### Nährwertangaben:

Trinkgelatine pro 100 g

Brennwert	1500 kJ/350 kcal (1kJ = 0,239 kcal)
Kohlenhydrate	0 %
Protein	97 %
Fett	0 %
Cholesterin	0 %
Natrium	0,5 %
Kalium	0,1 %
Ballaststoffe	0 %
Calcium	0,1 %

#### Aminosäuren-Zusammensetzung:

	mol %	g/100 g
Protein		
Alanin	8,7	6,8
Arginin	4,9	8,3
Asparginsäure	4,3	5,4
Glutaminsäure	7,3	10,2
Glycin	33,5	20,8
Histidin	0,6	0,9
Hydroxylysin	0,8	1,2
Hydroxyprolin	11,1	13,7
Isoleucin	0,9	1,2
Leucin	2,2	2,7
Lysin	3,0	4,2
Methionin	0,3	0,4
Phenylalanin	1,2	1,9
Prolin	14,5	15,3
Serin	3,1	2,9
Threonin	1,4	1,6
Tyrosin	0,2	0,4
Valin	1,9	2,0