MAMMUT

MAMMUT NUTRITION

'ain it

train.pain.gain.

D 2024

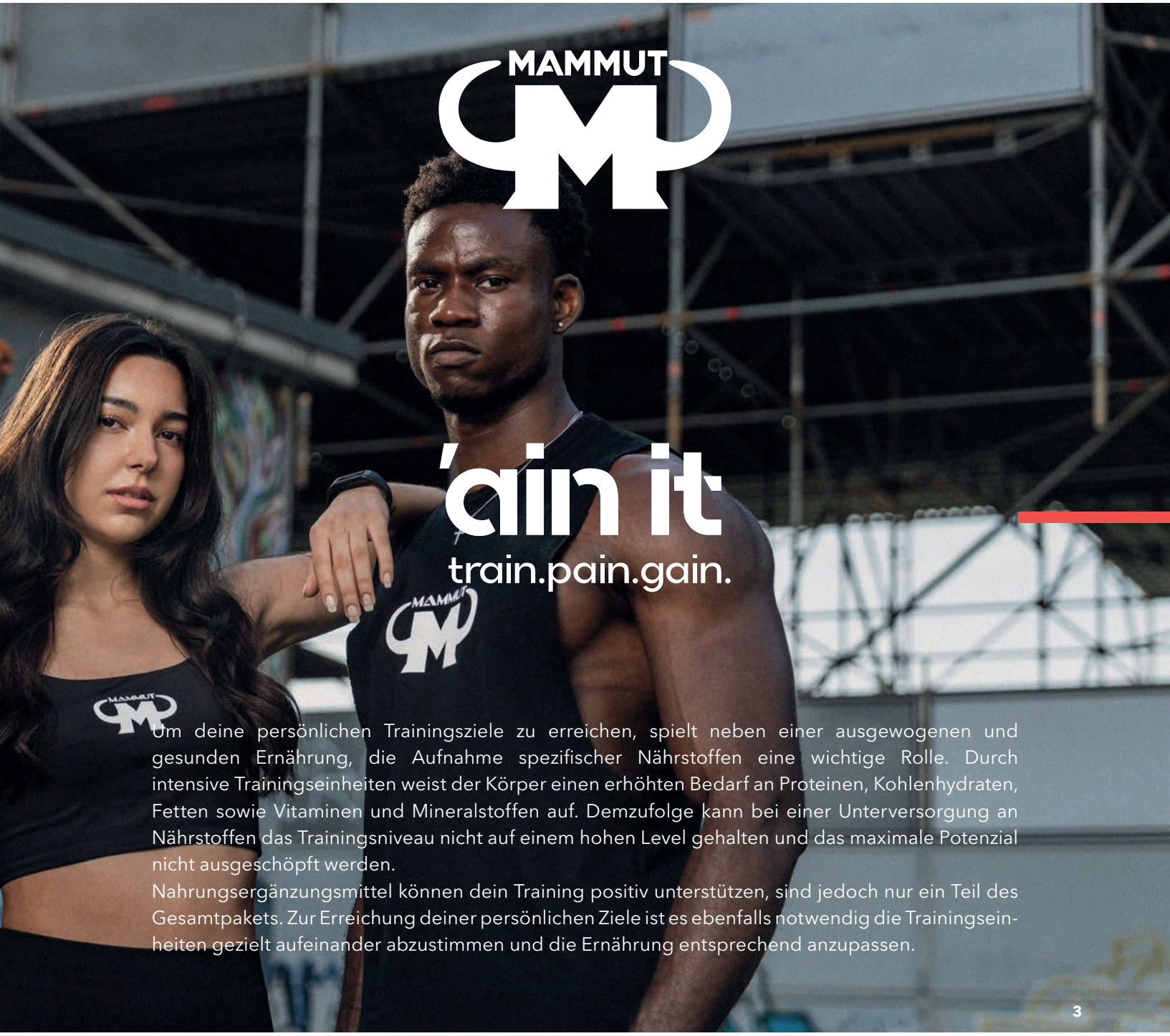
# ÜBER UNS

Mammut Nutrition
´ain it - train.pain.gain.

Das bedeutet 100% Commitment zum Fitness-Lifestyle zu haben und den unbedingten Willen die beste Version seiner selbst zu werden. Es bedeutet bei jedem Workout an seine Grenzen zu gehen, gleichbedeutend mit hohem Aufwand und Schmerz, aber auch mit Glücksgefühlen, steigendem Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung und das Erreichen seiner persönlichen Ziele.

Und hier kommen wir ins Spiel. Mammut Nutrition steht an deiner Seite und gibt dir die passenden Supps an die Hand, egal welches Ziel du verfolgst. Dabei sind wir immer bestrebt unsere Produkte mit den wichtigsten Inhaltstoffen, mit der besten Qualität und mit einem guten Geschmack auszustatten. Für Dich, Dein Workout und Deinen Erfolg!

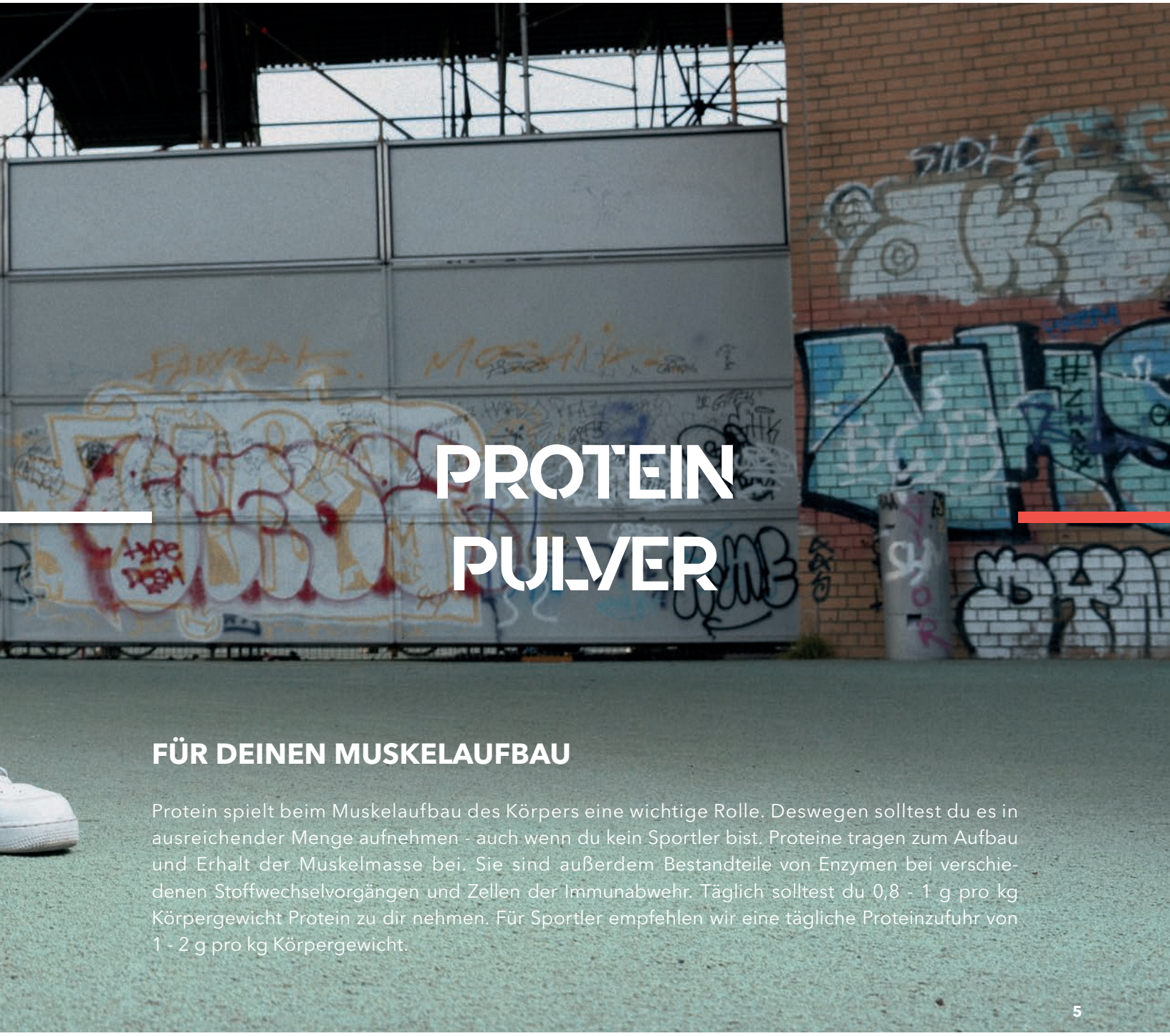
Darüber hinaus überzeugt Mammut Nutrition mit einem breiten Produkt-Sortiment und ist durch das optimale Preis-Leistungs-Verhältnis die ideale Einsteigermarke in der Sporternährung. Unsere Produkte werden zusammen mit einem spezialisierten, erfahrenen Team aus Sportlern, Ernährungs- und Branchenexperten entwickelt und kontinuierlich verbessert.




Um deine persönlichen Trainingsziele zu erreichen, spielt neben einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, die Aufnahme spezifischer Nährstoffen eine wichtige Rolle. Durch intensive Trainingseinheiten weist der Körper einen erhöhten Bedarf an Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten sowie Vitaminen und Mineralstoffen auf. Demzufolge kann bei einer Unterversorgung an Nährstoffen das Trainingsniveau nicht auf einem hohen Level gehalten und das maximale Potenzial nicht ausgeschöpft werden.

Nahrungsergänzungsmittel können dein Training positiv unterstützen, sind jedoch nur ein Teil des Gesamtpakets. Zur Erreichung deiner persönlichen Ziele ist es ebenfalls notwendig die Trainingseinheiten gezielt aufeinander abzustimmen und die Ernährung entsprechend anzupassen.

MAMMUT
1000g
40
WHEY
PROTEIN
Vanilla
ain it



# PROTEIN PULVER

## FÜR DEINEN MUSKELAUFBAU

Protein spielt beim Muskelaufbau des Körpers eine wichtige Rolle. Deswegen solltest du es in ausreichender Menge aufnehmen - auch wenn du kein Sportler bist. Proteine tragen zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse bei. Sie sind außerdem Bestandteile von Enzymen bei verschiedenen Stoffwechselvorgängen und Zellen der Immunabwehr. Täglich solltest du 0,8 - 1 g pro kg Körpergewicht Protein zu dir nehmen. Für Sportler empfehlen wir eine tägliche Proteinzufuhr von 1 - 2 g pro kg Körpergewicht.

# WHEY PROTEIN

## 1000 g ZIPP-BEUTEL | 40 PORTIONEN

VEGETARISCH

- **Proteingehalt: Ø 27 g pro Portion***
- hochwertiges Wheyprotein
- zum Aufbau und Erhalt von Muskeln**
- perfekte Löslichkeit in Wasser oder Milch
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion = 25 g Pulver mit 300 ml fettarmer Milch**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Apple Strudel | Blueberry Cheesecake | Brownie | Caramel Cream | Chocolate | Cookies | Coconut White Chocolate | Iced Coffee | Lebkucken | Mango Passion Fruit | Milk & Honey | Neutral | Red Banana | Salted Peanut | Snickerdoodle | Vanilla | Vanilla Ice Cream | Strawberry Cheesecake Chocolate Chip

# WHEY PROTEIN

## 3000 g DOSE | 120 PORTIONEN

VEGETARISCH

- **Proteingehalt: Ø 27 g pro Portion***
- hochwertiges Wheyprotein
- zum Aufbau und Erhalt von Muskeln**
- perfekte Löslichkeit in Wasser oder Milch
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion = 25 g Pulver mit 300 ml fettarmer Milch**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Apple Strudel | Blueberry Cheesecake | Brownie | Caramel Cream | Chocolate | Cookies | Coconut White Chocolate | Iced Coffee | Mango Passion Fruit | Milk & Honey | Red Banana | Salted Peanut | Snickerdoodle | Vanilla | Vanilla Ice Cream | Strawberry Cheesecake Chocolate Chip

* Durchschnitt auf alle Geschmacksrichtungen bezogen.
** Proteine tragen zum Aufbau und erhalten der Muskelmasse bei

# WHEY PROTEIN MIX

## 250 g MIX BEUTEL | 10 x 25 g PORTION

VEGETARISCH

- **Proteingehalt: Ø 27 g pro Portion***
- Mix aus 10 x 25 g Portionsbeutel im Zipp-Beutel
- zum Aufbau und Erhalt von Muskeln**
- perfekte Löslichkeit in Wasser oder Milch

**1 Portion = 25 g Pulver mit 300 ml fettarmer Milch**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Apple Strudel | Brownie | Iced Coffee | Mango Passion Fruit | Milk & Honey | Red Banana | Salted Peanut | Snickerdoodle | Vanilla Ice Cream | Strawberry Cheesecake Chocolate Chip

# WHEY ISOLATE

## 460 g DOSE | 15 PORTIONEN

VEGETARISCH

GLUTENFREI

- **Proteingehalt: Ø 25 g pro Portion***
- hochwertiges, mikrofiltriertes Wheyprotein Isolat
- zum Aufbau und Erhalt von Muskeln**
- ideal zubereitet mit Wasser
- ausgezeichnete Löslichkeit und fruchtiger Geschmack
- laktosearm und glutenfrei
- fettfrei – perfekt geeignet als Zwischenmahlzeit/Diät
- inkl. praktischem Dosierlöffel

**1 Portion = 30 g Pulver mit 300 ml Wasser**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Blue Raspberry | Sunny Melon

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# FORMEL 90 PROTEIN

## 460 g DOSE | 18 PORTIONEN

VEGETARISCH

- **Proteingehalt: Ø 30 g pro Portion***
- 4-Komponenten Protein: Sojaproteinisolat, Wheyprotein, Milchprotein, Hühnereiprotein
- zur Zunahme und Erhaltung der Muskulatur**
- mit Vitamin B6 optimiert

**1 Portion = 25 g Pulver mit 300 ml fettarmer Milch**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Vanille | Schoko

# FORMEL 90 PROTEIN

## 3000 g DOSE | 120 PORTIONEN

VEGETARISCH

- **Proteingehalt: Ø 30 g pro Portion***
- 4-Komponenten Protein: Sojaproteinisolat, Wheyprotein, Milchprotein, Hühnereiprotein
- zur Zunahme und Erhaltung der Muskulatur**
- mit Vitamin B6 optimiert

**1 Portion = 25 g Pulver mit 300 ml fettarmer Milch**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Banana Split | Cookies | Cream Nut | Erdbeere | Schoko | Vanille

* Durchschnitt auf alle Geschmacksrichtungen bezogen.
** Proteine tragen zum Aufbau und erhalten der Muskelmasse bei

# VEGAN PROTEIN

## 460 g DOSE | 15 PORTIONEN

VEGAN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- **Proteingehalt: Ø 20 g pro Portion***
- 4 Komponenten Pflanzen-Protein ohne Soja
- zum Aufbau und Erhalt von Muskeln**
- ohne tierische Inhaltsstoffe und Gentechnik
- ohne Zuckerzusatz, natürliche Süße durch Stevia
- laktose- und glutenfrei
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion = 30 g Pulver mit 300 ml Wasser**

**nach dem Training/ als Zwischenmalzeit**

**Geschmacksrichtungen:**
Blueberry Vanilla | Iced Coffee | Nougat

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

CRUNCHY
PROTEIN
BAR
33%

# PROTEIN RIEGEL

## FÜR DEINEN MUSKELAUFBAU

Protein spielt beim Muskelaufbau des Körpers eine wichtige Rolle. Deswegen solltest du es in ausreichender Menge aufnehmen - auch wenn du kein Sportler bist. Proteine tragen zum Aufbau und Erhalt der Muskelmasse bei. Sie sind außerdem Bestandteile von Enzymen bei verschiedenen Stoffwechselvorgängen und Zellen der Immunabwehr. Täglich solltest du 0,8 - 1 g pro kg Körpergewicht Protein zu dir nehmen. Für Sportler empfehlen wir eine tägliche Proteinzufuhr von 1 - 2 g pro kg Körpergewicht.

# CRUNCHY PROTEIN BAR

## 45 g RIEGEL | 1 PORTION

- **Proteingehalt: Ø 15 g pro Portion***
- knuspriger Proteinriegel mit Schokoladenüberzug
- mit Soja-Crispies und fein aromatischer Füllung
- locker-leichte Proteinmasse
- zuckerarm

**1 Portion = 45 g Riegel**

**nach dem Training/ als Snack**

**Geschmacksrichtungen:**
Raspberry White Chocolate | Salty Peanut | Almond Brownie

# CRUNCHY PROTEIN BAR

## FALTSCHACHTEL | 12 PORTIONEN

- **Proteingehalt: Ø 15 g pro Portion***
- 12 x 45 g Riegel
- knuspriger Proteinriegel mit Schokoladenüberzug
- mit Soja-Crispies und fein aromatischer Füllung
- locker-leichte Proteinmasse
- zuckerarm

**1 Portion = 45 g Riegel**

**nach dem Training/ als Snack**

**Geschmacksrichtungen:**
Raspberry White Chocolate | Salty Peanut | Almond Brownie

* Durchschnitt auf alle Geschmacksrichtungen bezogen.

# VEGAN PROTEIN BAR
## 45 g RIEGEL | 1 PORTION

VEGAN

- **Proteingehalt: Ø 11 g pro Portion***
- auf der Basis von Ackerbohnen- und Sojaprotein - abgerundet mit Erbsenproteinisolat
- hoher Ballaststoffgehalt
- zuckerarm
- als gesunder Snack oder als Zwischenmahlzeit

**1 Portion = 45 g Riegel** **nach dem Training/ als Snack**

**Geschmacksrichtungen:**
Chunky Peanut Caramel | Triple Chocolate

# VEGAN PROTEIN BAR
## FALTSCHACHTEL | 12 PORTIONEN

VEGAN

- **Proteingehalt: Ø 11 g pro Portion***
- 12 x 45 g Riegel
- auf der Basis von Ackerbohnen- und Sojaprotein - abgerundet mit Erbsenproteinisolat
- hoher Ballaststoffgehalt
- zuckerarm
- als gesunder Snack oder als Zwischenmahlzeit

**1 Portion = 45 g Riegel** **nach dem Training/ als Snack**

**Geschmacksrichtungen:**
Chunky Peanut Caramel | Triple Chocolate

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# AMINOSÄUREN

## DIE GRUNDBAUSTEINE VON PROTEIN

Aminosäuren sind die Grundbausteine aller Proteine und somit wichtig für deinen Körper. Es gibt insgesamt 20 Aminosäuren, die für den Aufbau der körpereigenen Proteine benötigt werden. Als besonders wichtig gelten die 8 essentiellen Aminosäuren. Essentiell heißt, dass dein Körper sie nicht selbst herstellen kann. Sie müssen über die Nahrung oder Supplemente zur Verfügung gestellt werden. Zu den essentiellen Aminosäuren zählen Valin, Leucin, Isoleucin, Threonin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan und Lysin.

## BCAA & GLUTAMIN

Valin, Leucin und Isoleucin sind 3 der 8 **essentiellen Aminosäuren** und werden **BCAA** genannt, was für die englische Bezeichnung „Branched Chain Amino Acids" (= verzweigtkettige Aminosäuren) steht. Der Vorteil von BCAA gegenüber anderen Aminosäuren ist, dass diese nicht in der Leber verstoffwechselt werden und somit den Muskelzellen direkt zur Verfügung stehen.

Die am häufigsten im Körper vorkommende, **nicht essentielle Aminosäure** ist **Glutamin**. Glutamin kann schnell in andere Aminosäuren umgewandelt werden. Viele Athleten mixen aus diesem Grund zusätzlich Glutamin in ihre Proteinshakes.

# EAA POWDER

## 250 g DOSE | 27 PORTIONEN

VEGAN

- mit 74 % EAA und 2,9 g BCAA pro Portion
- mit Vitamin B6 optimiert
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 9 g Pulver**
**in 250ml Wasser**

**nach dem Training/**
**an trainingsfreien Tagen eine**
**Portion nach dem Aufstehen**

**Geschmacksrichtungen:**
Green Apple | Lime Mint

# BCAA TABS

## 180 Stk. | 30 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- hochdosierte BCAA Tabs ohne Gelatine
- mit 5000 mg BCAA pro Portion
- frei von Farb-, Süß- und Konservierungsstoffen
- zur Zunahme und Aufrechterhaltung der Muskulatur
- kein Weizen-, Erbsen-, Lupinen- oder kollagenes Protein enthalten

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 6 Tabletten**

**direkt vor dem Training/**
**an trainingsfreien Tagen eine**
**Portion nach dem Aufstehen**

# BCAA GLUTAMIN POWDER

## 450 g DOSE | 45 PORTIONEN

VEGAN

- hochwertiger Mix aus BCAA und Glutamin
- erfrischender Grapefruitgeschmack
- mit Vitamin C optimiert
- ohne Konservierungsstoffe
- ideal vor und während dem Training
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 10 g Pulver**
**mit Wasser oder Fruchtsaft**

**vor oder während dem Training/**
**an trainingsfreien Tagen eine**
**Portion nach dem Aufstehen**

**Geschmacksrichtungen:**
Grapefruit

# GLUTAMINE POWDER

## 550 g DOSE | 110 PORTIONEN

VEGAN

- 5 g L-Glutamin pro Portion
- mit Zink optimiert
- frei von Farb- und Konservierungsstoffen
- ideal zum Mischen mit anderen Produkten
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 5 g Pulver**
**mit Wasser**

**nach dem Training/**
**an trainingsfreien Tagen eine**
**Portion nach dem Aufstehen**



Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# AMINO LIQUID

## 500 ml FLASCHE | 20 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- hochwertiges Aminoliquidkonzentrat
- besteht aus Proteinhydrolysat
- enthält alle wichtigen **Aminosäuren**
- mit **Vitamin B6** optimiert
- inkl. Dosierkappe

**1 Portion = 25 ml** **nach dem Training**
**pur oder mit Wasser**

**Geschmacksrichtungen:**
Blutorange

# AMINO LIQUID

## 1000 ml FLASCHE | 40 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- hochwertiges Aminoliquidkonzentrat
- besteht aus Proteinhydrolysat
- enthält alle wichtigen **Aminosäuren**
- mit **Vitamin B6** optimiert
- inkl. Dosierkappe

**1 Portion = 25 ml** **nach dem Training**
**pur oder mit Wasser**

**Geschmacksrichtungen:**
Blutorange

# AMINO 3000 TABS

## 300 Stk. | 60 PORTIONEN

VEGETARISCH

- Nahrungsergänzungsmittel mit **Protein** (70 %)
- Tabletten aus hochwertigen Proteinquellen: Soja, Weizen und Molke
- zur Zunahme und Erhaltung der Muskulatur

**3 Portionen pro Tag**
**1 Portion = 5 Tabletten**

**je 5 Tabletten zu einer Hauptmahlzeit**

# AMINO 3850 TABS

## 850 Stk. | 170 PORTIONEN

VEGETARISCH

- Nahrungsergänzungsmittel mit **Protein** (70 %)
- Tabletten aus hochwertigen Proteinquellen: Soja, Weizen und Molke
- zur Zunahme und Erhaltung der Muskulatur

**3 Portionen pro Tag**
**1 Portion = 5 Tabletten**

**je 5 Tabletten zu einer Hauptmahlzeit**

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

## ARGININE POWDER

### 300 g DOSE | 130 PORTIONEN

VEGAN

- mit **1,6 g Arginin** pro Portion
- Preworkout Supplement vor allem für Ausdauersportler
- mischbar mit anderen Produkten
- mit Magnesium optimiert
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 2,3 g Pulver**
**mit Wasser**

**vor dem Training**

## BETA ALANINE POWDER

### 300 g DOSE | 111 PORTIONEN

VEGAN

- enthält **2,3 g Beta Alanine** pro Portion
- Preworkout Supplement für die ideale Versorgung vor dem Training
- mit Magnesium optimiert
- mischbar mit anderen Produkten
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 2,7 g Pulver**
**mit Wasser oder Fruchtsaft**

**vor dem Training/**
**an trainingsfreien Tagen eine**
**Portion nach dem Aufstehen**

# CITRULLINE POWDER

## 200 g DOSE | 40 PORTIONEN

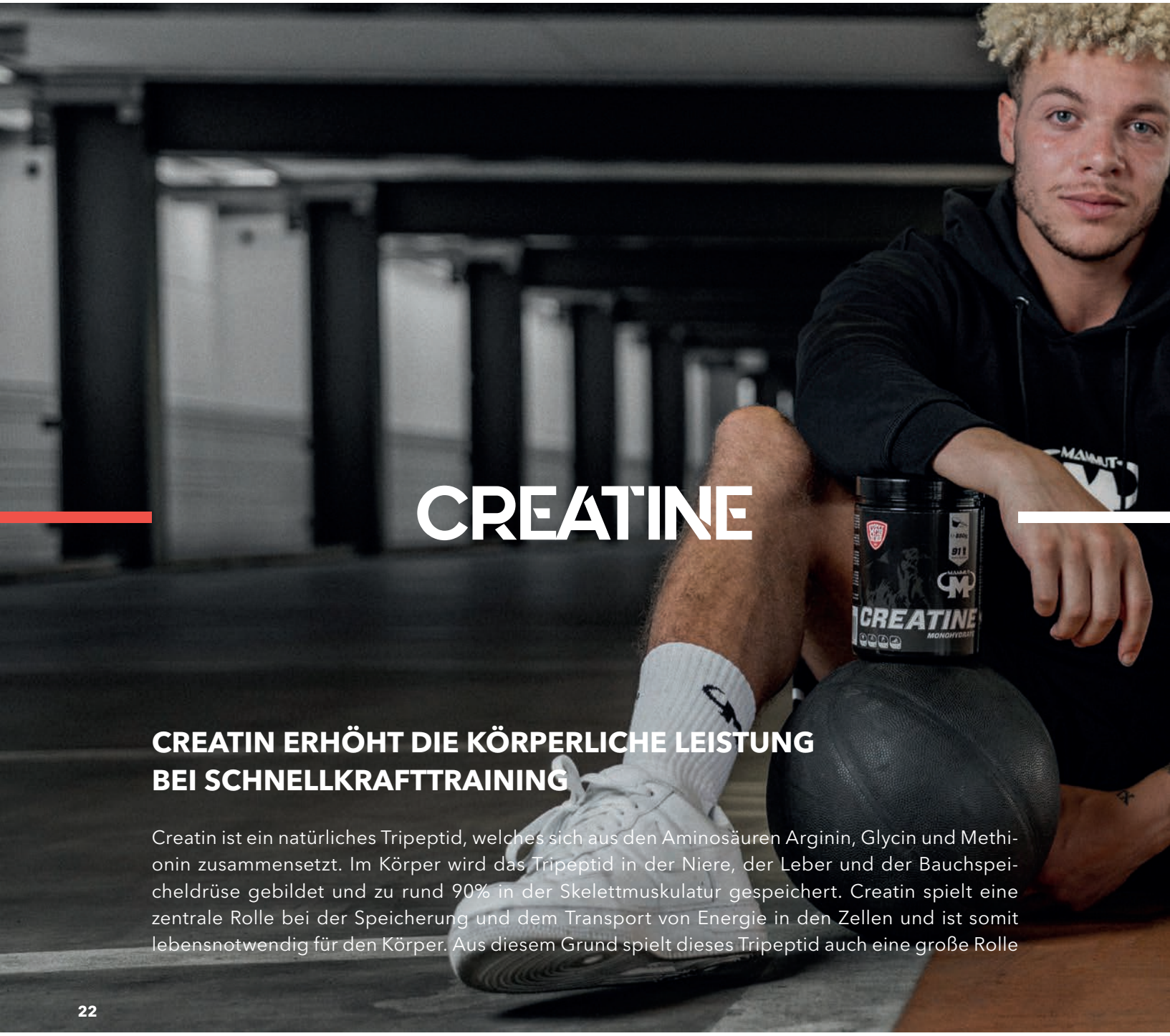
VEGAN

- hochwertiges Citrullin als Pulver
- ideal **für Kraftsportler und Bodybuilder**
- mit Magnesium optimiert
- für Veganer und Vegetarier geeignet
- ideal vor dem Training
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion = 5 g Pulver mit 200 ml Wasser**

**vor dem Training/ an trainingsfreien Tagen eine Portion nach dem Aufstehen**

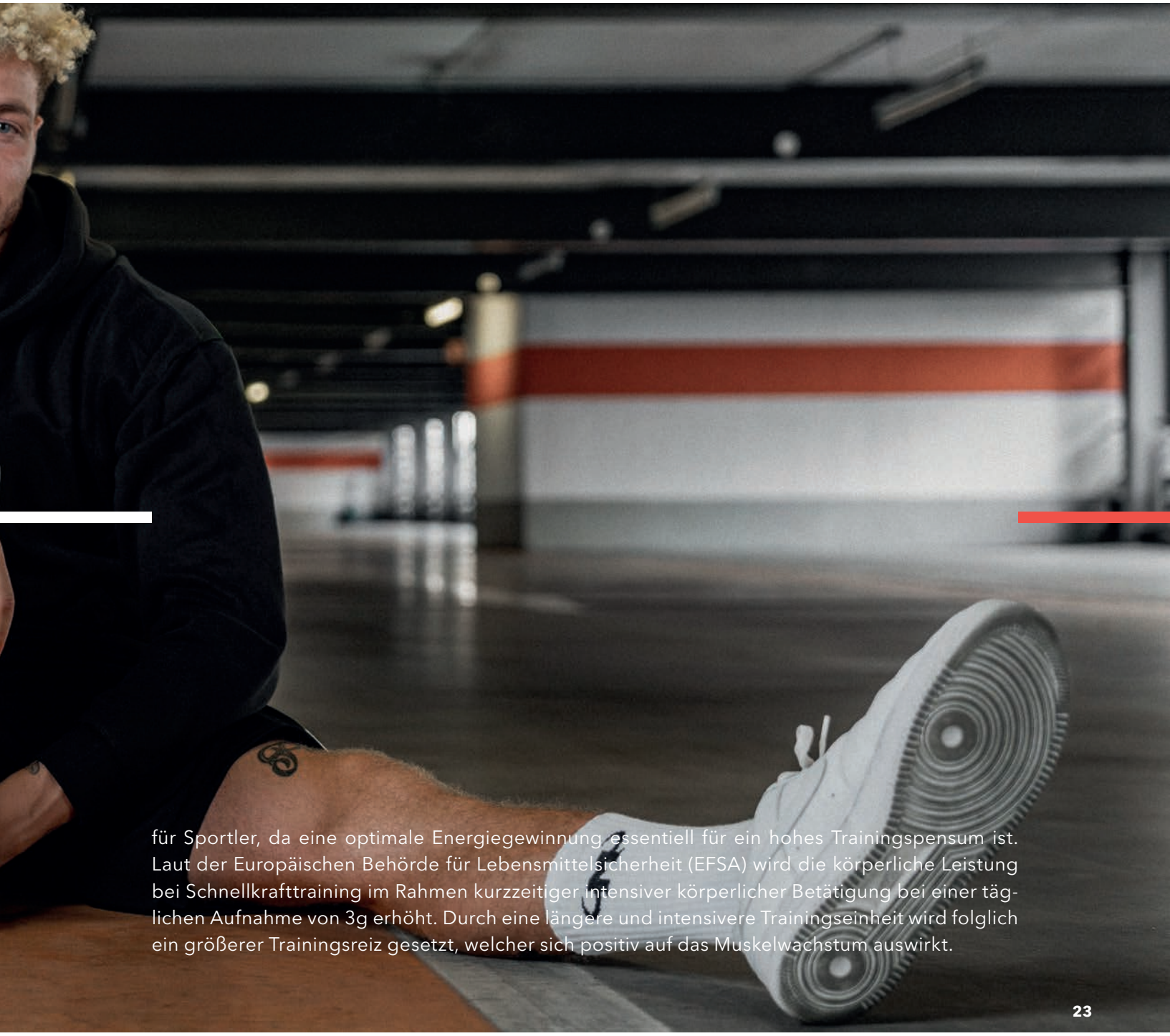
Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com




# CREATINE

## CREATIN ERHÖHT DIE KÖRPERLICHE LEISTUNG BEI SCHNELLKRAFTTRAINING

Creatin ist ein natürliches Tripeptid, welches sich aus den Aminosäuren Arginin, Glycin und Methionin zusammensetzt. Im Körper wird das Tripeptid in der Niere, der Leber und der Bauchspeicheldrüse gebildet und zu rund 90% in der Skelettmuskulatur gespeichert. Creatin spielt eine zentrale Rolle bei der Speicherung und dem Transport von Energie in den Zellen und ist somit lebensnotwendig für den Körper. Aus diesem Grund spielt dieses Tripeptid auch eine große Rolle



für Sportler, da eine optimale Energiegewinnung essentiell für ein hohes Trainingspensum ist. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) wird die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung bei einer täglichen Aufnahme von 3g erhöht. Durch eine längere und intensivere Trainingseinheit wird folglich ein größerer Trainingsreiz gesetzt, welcher sich positiv auf das Muskelwachstum auswirkt.

## CREATINE MONOHYDRATE

### 300 g DOSE | 50 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

VEGAN

- **5,1 g hochwertiges Creatine** pro Portion
- Creatine erhöht körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Betätigung*
- mit Magnesium optimiert
- mischbar mit anderen Produkten

**1 Portion = 6 g Pulver mit Wasser oder Fruchtsaft**

**vor oder nach dem Training/ an trainingsfreien Tagen eine Portion nach dem Aufstehen**

## CREATINE MONOHYDRATE

### 550 g DOSE | 91 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

VEGAN

- **5,1 g hochwertiges Creatine** pro Portion
- Creatine erhöht körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Betätigung*
- mit Magnesium optimiert
- mischbar mit anderen Produkten

**1 Portion = 6 g Pulver mit Wasser oder Fruchtsaft**

**vor oder nach dem Training/ an trainingsfreien Tagen eine Portion nach dem Aufstehen**

* Die positiven Wirkungen von Creatin stellen sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g ein.

# CREATINE CAPS

## 240 Stk. | 60 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- **3,5 g Creatine Monohydrat** pro Portion
- Creatine erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Betätigung*
- perfekt zu dosieren

**1 Portion = 4 Kapseln**

**vor oder nach dem Training/ an trainingsfreien Tagen eine Portion nach dem Aufstehen**

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# BOOSTER

# VOLTA BOOSTER

## 400 g DOSE | 20 PORTIONEN

- Pre Workout Booster
- enthält L-Citrullin, L-Arginin und Beta-Alanin
- unterstützt eine normale Muskelfunktion*
- verringert Müdigkeit und Ermüdung**
- **ohne Koffein**
- optimiert mit Glutapep®, Cognivia®, Betain und OPC

**1 Portion = 20 g Pulver mit 500 ml Wasser**

**vor dem Training**

**Geschmacksrichtungen:**
Sizzle Orange

# XXL BOOSTER

## 500 g DOSE | 33 PORTIONEN

- Pre Workout Nährstoff-Booster
- **1137 mg Creatine Monohydrat** pro Portion
- enthält als Kohlenhydratquellen Fruktose, Dextrose und Maltodextrin
- ausgewählte Kombination an Aminosäuren und Proteinquellen - Creatin, L-Glutamin, L-Arginin, Beta Alanin, Taurin, Molkenproteinkonzentrat, L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin
- mit einem Vitamin- und Mineralstoffkomplex optimiert
- inkl. Dosierlöffel

**1 Portion = 15 g Pulver mit 200 ml Wasser**

**bis zu 2 Portionen pro Tag vor dem Training**

**Geschmacksrichtungen:**
Orange Passion Fruit

* Kalium, Calcium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.
** Vitamin B2, Vitamin B6 und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# KOHLENHYDRATE

## KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate werden in Einfach- (Glucose) und Zweifachzucker (Fruktose, Laktose) sowie mittelkettige (Maltodextrin) und langkettige Kohlenhydrate (Stärke) unterschieden. Dein Körper nutzt Kohlenhydrate in erster Linie zur Energiegewinnung. Kohlenhydrate, welche nicht zur Energiegewinnung benötigt werden, speichert der Körper in Form von Glykogen. Das gespeicherte Glykogen befindet sich, je nach Muskelmasse, zu 1/3 in der Leber und zu 2/3 in der Muskulatur. So stehen Sie dem Körper jederzeit als Energiequelle zur Verfügung.

Da die Speicher nur in begrenztem Maß Glykogen aufnehmen können, wird überschüssige Glukose aus der Nahrung in Fett umgewandelt und gespeichert. Das Fett kann dann ebenfalls wieder zur Energiegewinnung herangezogen werden, wobei die Verstoffwechselung aber erheblich länger dauert als bei Kohlenhydraten.

Aufgrund des begrenzten Fassungsvermögens der Glykogenspeicher, müssen Athleten insbesondere bei intensiven Ausdauersportarten auf eine ausreichende Kohlenhydratzufuhr achten. Nur wenn während des Trainings ausreichend Energie zur Verfügung steht, kann das Trainingspensum auf einem hohen Level gehalten werden.

## WEIGHT GAINER

### 1400 g ZIPP-BEUTEL | 20 PORTIONEN

VEGETARISCH

- **Chocolate: 860 kcal pro 2 Shakes / Vanilla: 868 kcal pro 2 Shakes**
- Beitrag zur Gewichtszunahme
- ideal für Ausdauer- und Leistungssportler
- hoher Kohlenhydratanteil
- 3 aufeinander abgestimmte Kohlenhydratquellen kombiniert mit einem 4 Komponenten Proteinkomplex
- mit Creatin

**1 Portion = 70 g Pulver mit 300 ml Vollmilch**

**bis zu 3 Shakes pro Tag vor und nach dem Training**

**Geschmacksrichtungen:**
Chocolate | Vanilla

## WEIGHT GAINER

### 4500 g DOSE | 50 PORTIONEN

VEGETARISCH

- **Chocolate: 1078 kcal pro 2 Shakes / Cookies: 1068 kcal pro 2 Shakes / Vanilla: 1088 kcal pro 2 Shakes**
- Beitrag zur Gewichtszunahme
- ideal für Ausdauer- und Leistungssportler
- hoher Kohlenhydratanteil
- 3 aufeinander abgestimmte Kohlenhydratquellen kombiniert mit einem 4 Komponenten Proteinkomplex
- mit Creatin

**1 Portion = 90 g Pulver mit 300 ml Vollmilch**

**bis zu 3 Shakes pro Tag vor und nach dem Training**

**Geschmacksrichtungen:**
Chocolate | Cookies | Vanilla

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# VITAMINE & MINERALIEN

Vitamine und Mineralien sind essentielle Nährstoffe, sie müssen dem Körper über die Nahrung zur Verfügung gestellt werden. Sie werden unter anderem für zahlreiche Vorgänge des Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsels, dem Immunsystem und für den Aufbau bestimmter Körperstrukturen benötigt.

Durch Schwitzen im Alltag und beim Sport gehen vermehrt Vitamine und Mineralien verloren. Um eine Unterversorgung zu vermeiden, müssen sie dem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt werden. Auch während einer Diät kann es durch die zu geringe Aufnahme an mineralstoff- und vitaminhaltigen Lebensmitteln zu Unterversorgungen kommen.

Nahrungsergänzungsprodukte können eine Unterstützung sein, die notwendigen Vitamine und Mineralien in ausreichender Menge aufzunehmen.

## MAGNESIUM COMPLEX CAPS

### 90 Stk. | 30 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

VEGAN

- Komplex aus vier bioverfügbaren Magnesiumformen
- eine Kapsel enthält 125mg Magnesium
- eine Portion (3 Kapseln) deckt den Tagesbedarf – 375 mg Magnesium
- optimaler Begleiter für den Alltag – trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- für Sportler – unterstützt eine normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei

**1 Portion = 3 Kapseln** **zu einer beliebigen Hauptmahlzeit**

## OMEGA 3 CAPS

### 90 Stk. | 45 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- enthält hochwertiges Fischöl
- hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (350 mg/ Portion)
- EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei*1
- DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion*2 und Sehkraft*3 bei
- mit Vitamin E optimiert – trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 2 Kapseln**

**zu einer beliebigen Hauptmahlzeit**

*1 Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.
*2 *3 Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

# DAILY BASICS CAPS

## 90 Stk. | 90 PORTIONEN

- 1 Kapsel täglich zur optimalen Nährstoffversorgung
- optimal in der Diätphase oder zur Unterstützung während einer Stoffwechselkur
- für eine normale Funktion des Immunsystems*1
- zum Schutz vor oxidativem Stress*2
- unterstützt den Energiestoffwechsel*3
- Zink trägt zur normalen Eiweißsynthese und einem normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel bei

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 1 Kapsel**

**zu einer beliebigen Hauptmahlzeit**

*1 Vitamin A, D, C, B6, B12, Folsäure, Eisen, Kupfer, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
*2 Vitamin E, C, B2, Kupfer, Mangan, Selen und Zink tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
*3 Vitamin C, B1, B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Eisen, Kupfer, Mangan und Iod tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

# D3+K2 VITAMIN CAPS

## 90 Stk. | 90 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

VEGAN

- hochwertige Kapseln mit Vitamin D3 und Vitamin K2
- 1000 I.E. Vitamin D und 25µg Vitamin K2 pro Portion
- 1 Kapsel deckt den täglichen Bedarf an Vitamin D
- Vitamin D3 und Vitamin K2 tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Vitamin D3 trägt zur Erhaltung einer normalen Funktion der Muskeln und des Immunsystems bei

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 1 Kapsel**

**zu einer beliebigen Hauptmahlzeit**

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# ZINC TABS

## 240 Stk. | 240 PORTIONEN

- **25 mg Zink** pro Tablette
- trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel und Knochen bei*[1]
- wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus*[2]
- ideal für unterwegs

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 1 Tablette**

**zu einer beliebigen Hauptmahlzeit**

*[1] Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel und Knochen bei.
*[2] Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com

# GEWICHTSBALANCE

Um Gewicht zu reduzieren ist die Kombination aus Bewegung und einer ausgewogenen nährstoffreichen Ernährung wichtig, um den ungewünschten JoJo-Effekt zu vermeiden.
Bei einer Diät sollte der Körper trotzdem ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt werden, sodass der Organismus in der Lage ist ausreichend Energie zu gewinnen.

Mineralien sind essentielle Nährstoffe, die dem Körper über die Nahrung zur Verfügung gestellt werden müssen. Durch Schwitzen im Alltag und beim Sport gehen vermehrt Mineralien verloren. Um eine Unterversorgung zu vermeiden, müssen sie dem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt werden. Während einer Diät kann es durch die zu verringerte Aufnahme an mineralstoff- und vitaminhaltigen Lebensmitteln zu Unterversorgungen kommen. Supplements können eine optimale Unterstützung sein, die notwendigen Mineralien in ausreichender Menge aufzunehmen.

# L-CARNITINE LIQUID

## 500 ml | 25 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- trinkfertiges L-Carnitine Liquid
- leckerer Limettengeschmack
- zusätzlich mit **Vitamin B6**
- **1030 mg L-Carnitin** pro Portion
- inkl. Dosierkappe

**1 Portion = 20 ml pur oder mit Wasser verdünnt**

**ca. 20 Minuten vor dem Training/ an trainingsfreien Tagen eine Portion nach dem Aufstehen**

**Geschmacksrichtungen:**
Limette

# L-CARNITINE LIQUID

## 1000 ml | 50 PORTIONEN

GLUTENFREI

LAKTOSEFREI

- trinkfertiges L-Carnitine Liquid
- leckerer Limettengeschmack
- zusätzlich mit **Vitamin B6**
- **1030 mg L-Carnitin** pro Portion
- inkl. Dosierkappe

**1 Portion = 20 ml pur oder mit Wasser verdünnt**

**ca. 20 Minuten vor dem Training/ an trainingsfreien Tagen eine Portion nach dem Aufstehen**

**Geschmacksrichtungen:**
Limette

# L-CARNITINE TABS

## 80 Stk. | 40 PORTIONEN

- 1020 mg hochwertiges L-Carnitin pro Portion
- leckere Lutschtabletten mit Citrus-Geschmack
- mit Vitamin C optimiert
- zuckerfrei
- ideal für unterwegs
- praktische Dosierung möglich

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 2 Tabletten**

**Lutschtabletten langsam im Mund zergehen lassen**

**Geschmacksrichtungen:**
Citrus

# CSC METABOLIC SUPPORT

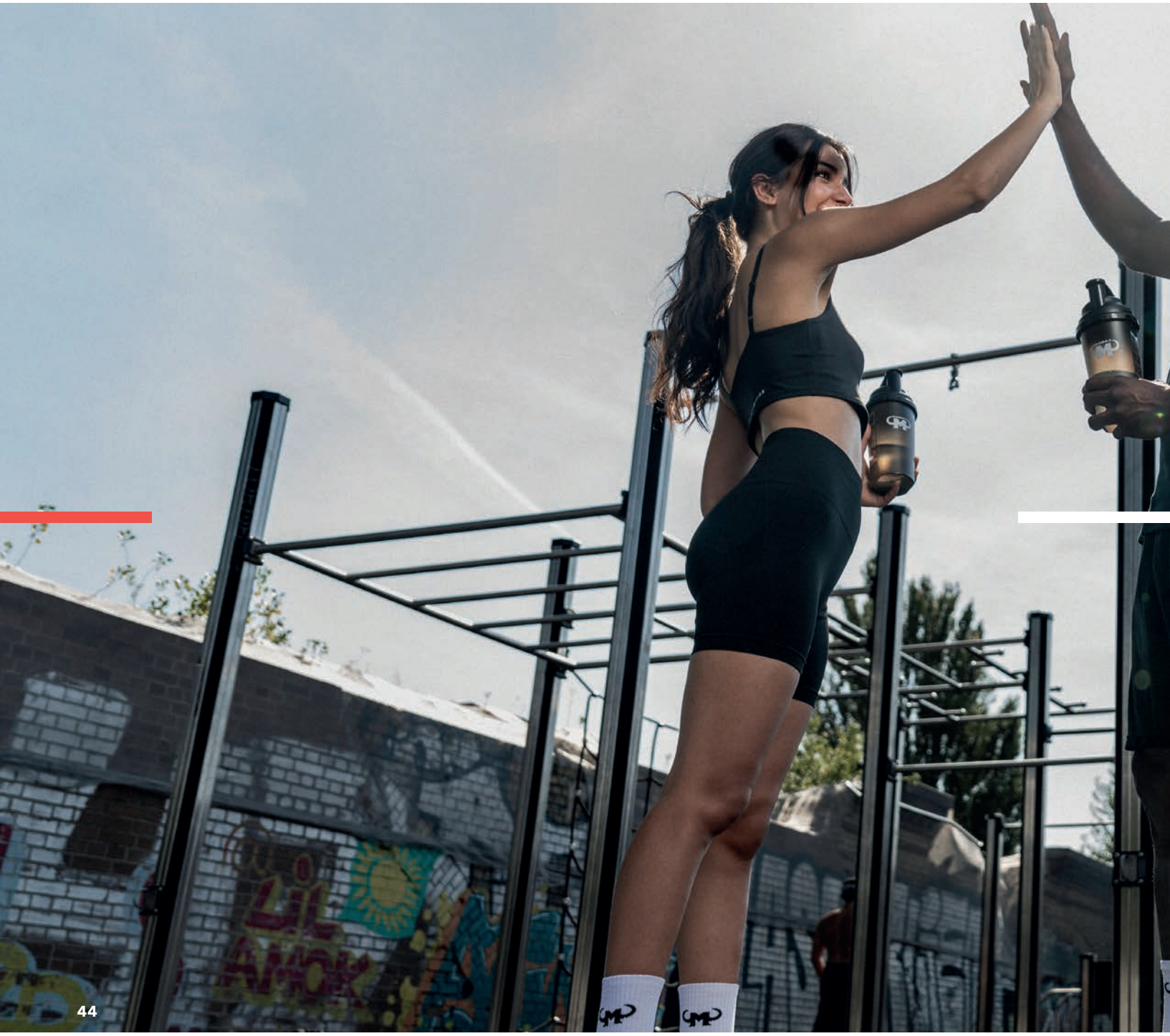
## 150 Stk. | 75 PORTIONEN

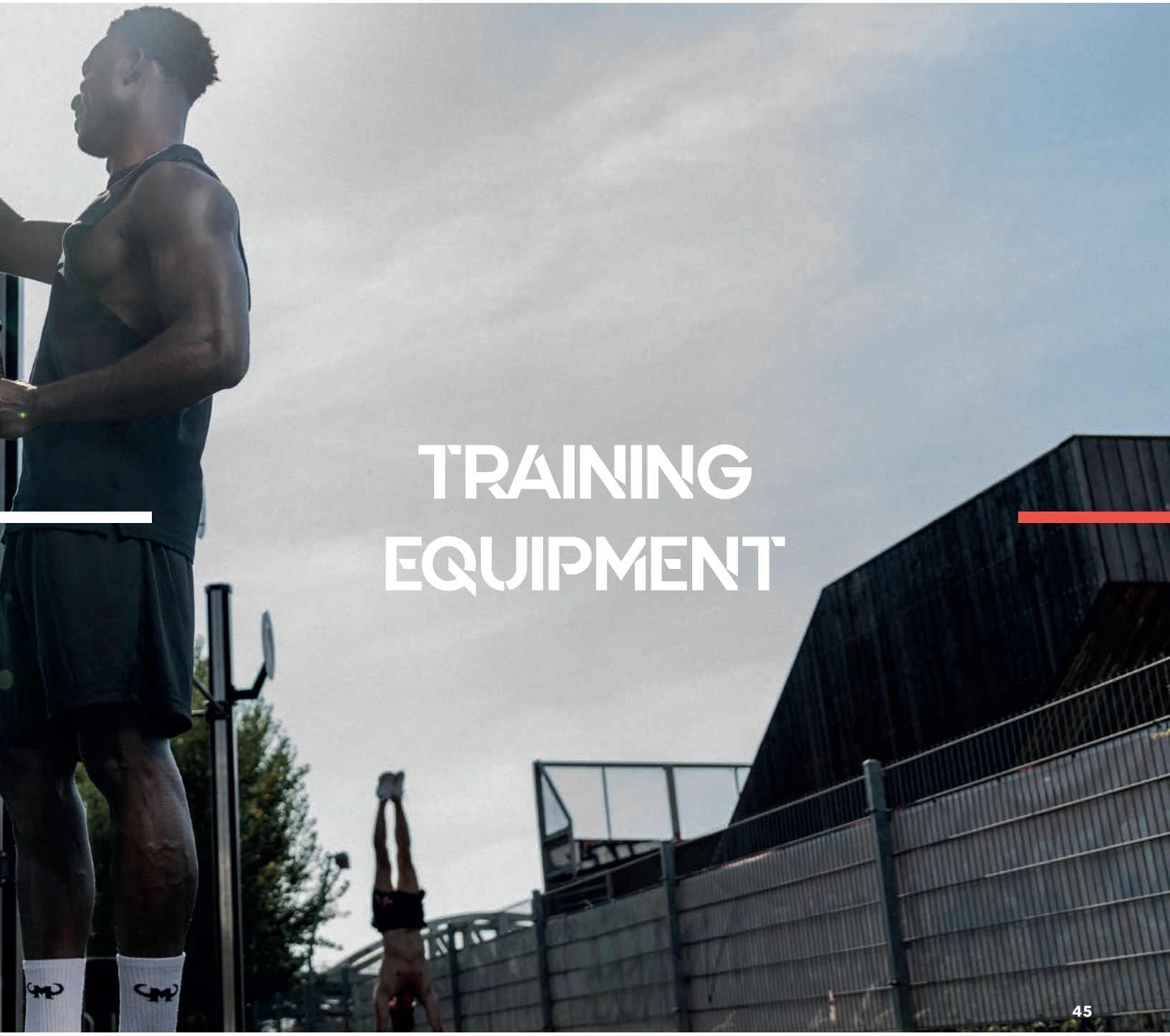
- ein Mix aus Grüntee Extrakt, Guarana Extrakt, L-Carnitin und Bitterorangen Extrakt
- **137,6 mg L-Carnitin** pro Portion
- Vitalstoffkombination aus **Vitamin C, Zink und Eisen**
- praktisch zu dosieren
- ideal für unterwegs

**1 Portion pro Tag**
**1 Portion = 2 Kapseln**

**vor einer beliebigen Hauptmalzeit mit viel Flüssigkeit**

Informationen zu Nährwerten, Zutaten und Allergenen gibt es unter: shop.mammut-nutrition.com





# TRAINING EQUIPMENT

## EIWEISS SHAKER
### FÜLLMENGE 700 ml

- praktischer Shaker
- mit Schraubverschluss
- mit speziellem Siebeinsatz
- für Zuhause und unterwegs
- Füllmenge: 700 ml
- BPA-frei

## EDELSTAHL SHAKER
### FÜLLMENGE 739 ml

- Qualitätsshaker aus Edelstahl
- mit integriertem Sieb im Deckel
- cremige Shakes dank praktischem Spiralball
- 25 oz (739 ml) Fassungsvermögen
- griffiger Deckel mit fest einrastendem Deckelflip

# SHAKER PROTEINMASTER
## FÜLLMENGE 500 ml

- praktischer Shaker für Zuhause und unterwegs
- runde Form für einen besonders cremigen Shake
- leichtes Mischen durch Spiralball
- für die Spülmaschine geeignet*
- Füllmenge: 500 ml
- BPA-frei

* Für die dauerhafte, brilliante Haltbarkeit des Drucks auf dem Shaker empfehlen wir die Reinigung per Hand.

# TRINKGALLONE
## FÜLLMENGE 2200 ml (2,2 l)

- praktische XXL-Trinkgallone für Sport und Freizeit
- mit stabilem Haltegriff
- leicht zu befüllen dank großer Trinköffnung
- BPA-frei
- Füllmenge: 2,2 Liter

# POWDERBANK

## VOLUMEN 100 ml

- Powderbank zur Aufbewahrung von Proteinpulver oder Kapseln
- perfekt für unterwegs
- mit praktischem Karabinerhaken zum Befestigen am Schlüssel oder an der Sporttasche
- BPA-frei

# T-SHIRT

## DESIGN MAMMUT NUTRITION

- Mammut Nutrition T-Shirt für Training und Freizeit
- angenehm zu tragen
- kurzarm mit Rundhals-Ausschnitt
- Oeko-Tex-zertifiziert
- Farbe: schwarz
- erhältlich in S-XXL

# TASSE
## DESIGN MAMMUT NUTRITION

- schwarze Keramiktasse mit Mammut Nutrition Logo
- 0,3 l Fassungsvermögen
- im Geschenkkarton
- nicht für die Spülmaschine geeignet
- Material: Keramik

# FITNESS HANDTUCH 50 x 100
## DESIGN MAMMUT NUTRITION

- 100 % Baumwolle
- Farbe schwarz mit Mammut Logo in weiß eingewebt
- ideal für Sport
- Maße: ca. 50 x 100 cm (Länge x Breite)

# SOZIALES ENGAGEMENT

## DATEN & FAKTEN:

### Mehr als 500.000 Mobbing-Fälle pro Woche

Das Gewaltpotential der Gesellschaft, insbesondere an Schulen, ist in den letzten Jahren stetig gestiegen. Unter jungen Erwachsenen, Jugendlichen und leider zunehmend immer mehr unter Kindern, kommt es zu aggressiven, gewaltsamen Übergriffen und Mobbing.

Jeder Sechste jugendliche Schüler in Deutschland wird regelmäßig zum Opfer von Mobbing bis hin zu körperlicher Gewalt*. 20% aller Suizide in Deutschland wurden durch Mobbing ausgelöst**

## HELFEN AUCH SIE UND WERDEN SIE ZUM SUPPORTER!

### Indirekter Support:

Durch den Kauf der Produkte von Mammut Nutrition kannst du den Kampf gegen Mobbing und Gewalt unterstützen, denn ein Teil der Erlöse fließt an CAMP STAHL und die Kampagne „Stoppt Mobbing".

### Direkter Support:

Du kannst die Kampagne „Stoppt Mobbing" auch direkt in Form von Spenden oder Online-kampagnen unterstützen oder auch einen CAMP STAHL-Stützpunkt eröffnen***. Mehr Infos findest du hier:

www.stoppt-mobbing.de

* Quelle: http://www.stern.de/news/jugendliche-klagen-ueber-mobbing-an-schulen-7418554.html
** Quelle: http://www.retter.tv/de/beitrag.html?ereig=-Mobbing-als-Ausloeser-vieler-Suizide-in-Deutschland-&ereignis=7658
*** Basis für Wertevermittlung von Respekt und Toleranz Gewaltprävention und Anlaufstelle für Jugendliche in Konfliktsituationen.

STOPPT MOBBING

CAMP STAHL

MAMMUT-NUTRITION.COM

**FITNESSHOTLINE GmbH**
Beethovenstr. 9
08209 Auerbach / Germany

| | |
|---|---|
| Servicezeiten: | Mo. - Fr. 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr |
| Telefon: | +49 (0) 3744 / 36565-0 |
| Fax: | +49 (0) 3744 / 36565-20 |
| E-Mail: | info@mammut-nutrition.com |


4 260495 467580
03-2024-V01 | 1000296