

## BEYOND THE BASICS

- 77% Protein by Weight (23 g of Protein per 30.4 g Serving Size).
- The Highest Quality Whey Protein Isolates (WPI) Main Ingredient.
- Whey Protein Microfractions from Whey Protein Isolate and Ultra-Filtered Whey Protein Concentrate.
- Over 4 Grams of Glutamine & Glutamic Acid in Each Serving.
- The "Gold Standard" for Protein Quality.

**SUGGESTED USE:** For healthy adults, consume enough protein to meet your daily protein requirements with a combination of high protein foods and protein supplements throughout the day as part of a balanced diet and exercise programme. **SUGGESTION D'UTILISATION:** Les adultes en bonne santé doivent consommer suffisamment de protéines pour satisfaire leur besoin quotidien en protéines en associant des aliments riches en protéines et des compléments protéinés tout au long de la journée dans le cadre d'un régime équilibré et d'un programme d'exercices sportifs. **ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:** Um die tägliche Dosis an Protein zu decken, wird es gesunden Erwachsenen empfohlen, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines Trainingsprogramms, eine Kombination aus proteinreichen Lebensmitteln und Proteingergänzungen aufzunehmen. **USO RACCOMANDATO:** Per soggetti adulti in buona salute, assumere proteine sufficienti a raggiungere una razione giornaliera combinando alimenti ad alto contenuto proteico e proteine supplementari durante la giornata come parte di una dieta bilanciata e un programma di attività fisica. **USO RECOMENDADO:** En el caso de adultos sanos, consumir suficiente proteína para alcanzar las necesidades diarias de proteína con una combinación de alimentos de alto contenido en proteínas y suplementos de proteínas a lo largo del día como parte de una dieta equilibrada y un programa de ejercicios.

**NOTE:** Not for use by those with pre-existing medical conditions or those taking any medications, those under the age of 18 or women that are pregnant or breast feeding. **REMARQUE:** Ne pas utiliser chez les personnes souffrant de problèmes de santé connus ou sous traitement médical, chez les personnes âgées de moins de 18 ans ou chez les femmes enceintes ou allaitantes. **HINWEIS:** Nicht geeignet für Personen mit Vorerkrankungen, bei Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente, für Personen unter 18 Jahren, während der Schwangerschaft oder Stillzeit. **NOTA:** Da non somministrare a persone con condizioni mediche esistenti o che assumono qualsiasi tipo di medicinali, a minori di 18 o a donne in stato di gravidanza o durante l'allattamento. **NOTA:** No debe ser consumido por personas con condiciones médicas preexistentes o tomando medicación, por menores de 18 años o por mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN / CONSERVER HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS / AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN/ TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI / MANTÉNASE ALEJADO DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

## NATURALLY OCCURRING AMINO ACID PROFILE

ESSENTIAL AMINO ACIDS (EAAs)	CONDITIONALLY ESSENTIAL AMINO ACIDS (CAAs)	NONESSENTIAL AMINO ACIDS (NAAs)
Tryptophan	Arginine	Aspartic Acid
Valine *	Cystine	Serine
Threonine	Tyrosine	Glycine
Isoleucine *	Histidine	Alanine
Leucine *	Proline	
Lysine	Glutamine & Glutamic Acid	
Phenylalanine		
Methionine		

Typical amounts per serving

~ 11 g                                  ~ 7.7 g                                  ~ 5.3 g

\* Total BCAAs 5.5 grams

## DIRECTIONS:

Gold Standard 100% Whey™ is instantized for easy mixing. Simply add one rounded scoop (30.4g) to 180-240 ml (6-8 oz) of cold water and blend, shake or stir until powder is completely dissolved. **TIP:** You can adjust flavour by using more or less water. **MODE D'EMPLOI:** Ajoutez une cuillère bombée (30.4g) de Gold Standard 100% Whey™ à 180-240 ml (6-8 oz) d'eau froide et mélanger, secouer ou remuer jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute. **CONSEILS:** Vous pouvez ajuster le goût en utilisant plus ou moins d'eau. **ANLEITUNG:** Geben Sie einen gehäufchten Messlöffel (30.4g) Gold Standard 100% Whey™ in 180-240 ml (6-8 oz) kaltes Wasser und mischen, schütteln oder rühren Sie bis das Pulver komplett im Wasser gelöst ist. **TIPP:** Je nach Geschmack mit mehr oder weniger Wasser einstellen. **PROCEDIMENTO:** Aggiungere un cucchiaino abbondante (30.4g) di Gold Standard 100% Whey™ in 180-240 ml (6-8 oz) di acqua fredda e mescolare, agitare o meschiare fino a quando la polvere si è completamente dissolta. **CONSIGLIO:** Il sapore si può aggiustare usando più o meno acqua. **INSTRUCCIONES DE USO:** Añadir una cucharada colmada (30.4g) de Gold Standard 100% Whey™ a 180-240 ml (6-8 oz) de agua fría y mezclar, agitar o remover hasta que el polvo se haya disuelto completamente. **CONSEJO:** Se puede ajustar el sabor usando más o menos agua.

**STACK YOUR SHAKE:** You can make Gold Standard 100% Whey™ an even better post workout product with Creatine, Glutamine, BCAA, and concentrated carbohydrate powders.

**THINK OUTSIDE THE GLASS:** Gold Standard 100% Whey™ can be used for more than just protein shakes. Try mixing a scoop into oatmeal, yoghurt, or the milk that you pour over your morning breakfast cereal. Better yet, increase the protein content of muffins, cookies, brownies, etc. by adding a scoop or two to your baked goods recipes.

SCAN THIS QR CODE  
with your smart phone  
and app



FPO UPC  
5060245601092

V2 863 103 8 EU  
6028990



OPTIMUM  
NUTRITION

# 100% GOLD STANDARD WHEY

COOKIES & CREAM FLAVOUR

WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE

24g<sup>+</sup>  
PROTEIN

5.5g<sup>+</sup>  
BCAAs

4g<sup>+</sup>  
GLUTAMINE &  
GLUTAMIC ACID

\* per Serving

GB NET WT. 908 g  
COOKIES & CREAM  
FLAVOUR READY  
TO MIX PROTEIN POWDER  
WITH SWEETENERS

FR POIDS NET 908 g  
MÉLANGE PROTÉINÉ GOÛT  
COOKIES ET CRÈME AVEC  
PROTÉINES DE  
LACTOSÉRUM ET  
ÉDULCORANTS

DE NETTOGEWICHT 908 g  
ANRÜHRFERTIGES PULVER IN  
DER GESCHMACKSRICHTUNG  
COOKIES UND SAHNE MIT  
MOLKEPROTEINEN MIT  
SÜSSUNGSMITTELEN

IT PESO NETTO 908 g  
POLVERE PRONTA DA  
MISCELARE AL GUSTO DI  
COOKIES & CREAM CON  
PROTEINE DEL SIERO DI  
LATTE ED EDULCORANTI

ES PESO NETO 908 g  
PRODUCTO EN POLVO  
SABOR Galletas con  
NATA LISTO PARA  
MEZCLAR, CON PROTEÍNA  
DE SUERO Y EDULCORANTES

## NUTRITION INFORMATION / VALEUR NUTRITIONNELLE / NÄHRWERTINFORMATION / INFORMAZIONI NUTRIZIONALI / INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Serving Size 1 Rounded Scoop / Dose 1 cuillère bombée / Portionsgröße 1 gehäufter Messlöffel / Porzione 1 cucchiaino abbondante / Dosis 1 cucharada colmada (30.4g)  
Servings Per Container About / Doses par pot environ / Portionen pro Behälter ca. / Porzioni per contenitore circa / Dosis per envase aprox. 29

Amount / Quantité / Menge / Quantità / Cantidad	Per 100g	Per 30.4g	% RI per serve
Energy / Énergie / Energie / Energia / Valor energético	1521kJ 363kcal	462kJ 110kcal	6%*
Fat / Matières Grasses / Fett / Grassi / Grasas Of Which Saturates / dont : acides gras saturés / davon: gesättigte Fettsäuren / di cui: acidi grassi saturi / de las cuales: saturadas	2.5g	0.7g	1%*
Carbohydrate / Glucides / Kohlenhydrate / Carboidrati / Hidratos de carbono Of Which Sugars / dont sucs / davon: Zucker / di cui: zuccheri / de los cuales: azúcares	1.6g 7.8g	0.5g 2.4g	3%* 1%*
Fibre / Fibres alimentaires / Ballaststoffe / Fibre / Fibra alimentaria	4.2g	1.3g	1%*
Protein / Protéines / Eiweiß / Proteine / Proteínas	0.2g 77.4g	0.1g 23.5g	† 47%*
Salt / Sel / Salz / Sale / Sal	1.598g	0.485g	8%*
			% NRV per 100g
Calcium / Calcium / Calcium / Calcio / Calcio	446mg	136mg	56%*
Sodium / Sodium / Natrium / Sodio / Sodio	639mg	194mg	†

\* Reference intake of an average adult / Apport de référence pour un adulte-type / Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen / Assunzioni di riferimento di un adulto medio / Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal).

† Recommended Reference Intake or Nutrient Reference Value not established / Apport de référence recommandé ou valeur nutritionnelle de référence non établis / Keine empfohlene Referenzmenge oder Nährstoffbezugswert vorhanden / Assunzioni di riferimento raccomandate o relativi valori nutritivi di riferimento non stabiliti / Ingesta de referencia recomendada o valor de referencia de nutrientes no establecidos.

**INGREDIENTS:** Protein Blend (Whey Protein Isolate\* [Emulsifier: Soy Lecithin], Whey Protein Concentrate\*, Hydrolysed Whey Protein Isolate\*), Flavouring, Cookie Biscuit Crumb (Wheat Flour, Sugar, All-Vegetable Shortening), Reduced Fat Cocoa Powder Salt, Raising Agent (Sodium Bicarbonate), Salt, Stabilisers (Carrageenan, Guar Gum), Sweeteners (Sucralose, Acesulfame K), Enzyme Complex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase) \*From MILK **INGREDIENTS:** Mélange de protéines (isolat de protéines de lactosérum\* [émulsifiant : lécithine de soja], concentré de protéines de lactosérum\*, isolat de protéines de lactosérum hydrolysé\*), arôme, miettes de biscuits (farine de blé, sucre, shortening tout végétal), cacao maigre en poudre, sel, poudre à lever (bicarbonate de sodium), sel, stabilisants (carraghénane, gomme guar), édulcorants (sucralose, acésulfame-K), complexe enzymatique (amylase, protéase, cellulase, bêta-D-galactosidase, lipase). \* Issue du LAIT **INHALTSSTOFFE:** Proteinmischung (Milkeiweißisolat\* [Emulgator: Sojalecithin], Molkeproteinkonzentrat\*, hydrolysiertes Molkeproteinisolat\*), Aroma, Cookie-Kekskrümel (Weizenmehl, Zucker, rein pflanzliches Backfett), fettreduzierter Kakaoapulver, Salz, Backtriebmittel (Natriumbicarbonat), Salz, Stabilisatoren (Carrageen, Quarkermehl), Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam-K), Enzymkomplex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase). \*Aus Milch **INGREDIENTI:** Miscela proteica (proteine del siero di latte isolate\* [emulsionante: lecitina di soia], concentrato di proteine del siero di latte\*, concentrato di proteine del siero di latte idrolizzate\*), aromatizzante, biscotto sbriciolato (farina del siero di latte, zucchero, grasso per pasticceria vegetale), cacao in polvere a basso contenuto di grassi, sale, agente levitante (bicarbonato di sodio), sale, stabilizzanti (carragenina, gomma di guar), edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), complesso enzimatico (amilasi, proteasi, cellulasi, beta-D-galattosidasi, lipasi)\* Derivato dal LATTE **INGREDIENTES:** Mezcla de proteínas (aislado de proteína de suero\* [emulsionante: lecitina de soja], concentrado de proteína de suero\*, aislado de proteína de suero hidrolizada\*), aromatizante, galletas molidas (harina de trigo, azúcar, grasas 100% vegetales), cacao en polvo bajo en grasas, sal, agente gasificante (bicarbonato de sodio), sal, estabilizantes (carragenano, goma guar), edulcorantes (sucralosa, acesulfame K), complejo enzimático (amilasa, proteasa, celulasa, beta-D-galactosidasa, lipasa)\* Derivado de la LECHE

**ALLERGEN INFORMATION:** Contains: Milk, Gluten, Soy (Lecithin). May Contain: Egg, Nuts and Peanuts. **INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:** Contient : du lait, du soja (lécithine). Peut contenir : du gluten, des œufs, des fruits à coque et des arachides. **HINWEIS FÜR ALLERGIKER:** Enthält: Milch, Soja (Lecithin). Kann enthalten: Gluten, Ei, Nüsse und Erdnüsse. **INFORMAZIONI ALLERGENICHE:** Contiene: latte, soia (Lecitina). Può contenere: glutine, uova, noci, arachidi. **INFORMACION SOBRE ALERGENOS:** Contiene: leche, soja (Lecitina). Puede contener: gluten, huevo, frutos secos, cacahuetes.

STORE IN A COOL DRY PLACE / À CONSERVER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC / KÜHL UND TROCKEN LAGERN / CONSERVARE IN UN LUOGO FRESCO ED ASCIUTTO / ALMACENAR EN UN LUGAR FRESCO Y SECO

CONTENTS SOLD BY WEIGHT NOT VOLUME

TRUE STRENGTH™  
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

FORMULATED BY  
OPTIMUM NUTRITION  
MADE IN THE EU

no.1 WHEY

US CUSTOMER SERVICE  
975 Meridian Lake Dr.  
Aurora, IL 60504  
USA  
630-236-0097

EU CUSTOMER SERVICE  
3008 Lake Drive,  
Citywest Campus, Dublin 23,  
Ireland

100% OF THE  
PROTEIN FROM | WHEY

29  
SERVINGS

NET WT. 908 g (2 lb) e

COOKIES & CREAM FLAVOUR READY  
TO MIX PROTEIN POWDER WITH SWEETENERS

SERVING SCOOP INCLUDED, BUT MAY SETTLE TO THE BOTTOM DURING SHIPPING



AUTHENTIC OPTIMUM NUTRITION PRODUCT  
To Ensure the Authenticity of This Product, Make Sure the  
ON HOLOGRAM STRIPE is Present On The Neckband.  
FURTHER INFO AT: WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM/AUTHENTIC

630-236-0097 TRUERENGTH.COM

BEFORE END AND BATCH NUMBER: SEE SIDE OF CONTAINER / NUMERO DE LOT ET A CONSOMMER DE PREFERENCE  
AVANT FIN / VOUR COTE DU POT / CHARBONNIER UND WINDSTENS HALTBAR BIS ZUM ENDE: SEHEN SIE DIE BEHALTERE  
/ NUMERO DI LOTTI E CARATTERI PREFERIBILI ENTRA LA FINE: VEDERE IL LATO DEL CONTENITORE / NUMERO  
DE LOTE Y CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL FIN DE: VER PARTE LATERAL DEL ENVASE