

MySupps

EFFECTIVE SPORTS NUTRITION

CARBO COMPLEX

CARBOHYDRATES COMPLEX

1000 g
up to 25 servings

BEFORE

DURING

AFTER



- fast-acting carbs
- high quality carbohydrates
- Maltodextrin, Dextrose

DE Verzehrempfehlung: Rühren Sie eine Portion 40 g Pulver (1 leicht gehäufte Messlöffel) in 500 ml Wasser oder fettarme Milch ein. Trinken Sie 1 Portion täglich zu den Mahlzeiten oder vorzugsweise vor oder nach dem Training.

Tipp: Carbo Complex ist auch gut geeignet für den Proteinshake vor und nach dem Training.

Zutaten: Maltodextrin (58%), Dextrose (40%), Isomaltulose Palatinose™ (Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle) (1%), D-Ribose (1%).

E Dosage recommandé: Pour une portion, mélangez 40 g de poudre (1 cuillère doseuse légèrement bombée) dans 500 ml d'eau ou de lait demi-écrémé. Buvez 1 portion par jour au cours des repas ou bien, de préférence, avant et après l'entraînement.

Conseil: Carbo Complex convient également très bien pour les protéine-shakes avant et après l'entraînement.

Ingédients: Maltodextrine (58%), dextrose (40%), isomaltulose Palatinose™ (l'isomaltulose est une source de glucose et de fructose) (1%), D-ribose (1%).

E Recomendación de consumo: Para preparar una porción, mezcle 40 g de polvo (1 cuchara dosificadora ligeramente colmada) con 500 ml de agua o leche desnatada. Tome una porción diaria junto con las comidas o, preferentemente, antes o después del entrenamiento.

Consejo: Carbo Complex también es adecuado para el batido de proteínas antes y después del entrenamiento.

Ingredientes: Maltodextrina (58%), dextrosa (40%), isomaltulosa Palatinose™ (la isomaltulosa es una fuente de glucosa y fructosa) (1%), D-ribose (1%).

GB Recommended dosage: For one serving, stir 40 g powder (1 slightly heaped scoop) into 500 ml of water or of low-fat milk. Drink 1 serving daily with meals or preferably before and after training.

Tip: Carbo Complex is also well suited for the protein shake before and after a training.

Ingredients: Maltodextrin (58%), Dextrose (40%), Isomaltulose Palatinose™ (Isomaltulose is a source of glucose and fructose) (1%), D-ribose (1%).

Il Modo d'uso: Per una porzione, mescolare 40 g di polvere (1 misurino quasi colmo) in 500 ml di acqua o latte magro. Bere 1 porzione al giorno durante i pasti o preferibilmente prima o dopo l'allenamento.

Consiglio: Carbo Complex è anche indicato per gli shake proteici prima e dopo l'allenamento.

Ingredienti: Maltodestrina (58%), destrosio (40%), isomaltulosio Palatinose™ (l'isomaltulosio è una fonte di glucosio e fruttosio) (1%), D-ribosio (1%).

Inhalt/Content/
Contenu/Contenu/Contenido: **e 1000 g**



PZN: 11219670

Vertrieb/Distributor:
My Supps GmbH & Co. KG,
Walchostr. 19
25474 Ellerbek
www.my-supps.com
Hergestellt in Deutschland/
Made in Germany

Nährwertangaben/ Nutrition facts/ Valeur nutritive/ Valori nutrizionali/ Datos nutricionales	pro/per/par/ per/pro 100 g	pro Portion¹/ per serving¹/ par portion¹/ per porzione¹/ pro porción¹	pro Portion²/ per serving²/ par portion²/ per porzione²/ pro porción²
Brennwert/Energy/Valeur énergétique/Valori energia/Valor calórico	1654 kJ/389 kcal	661 kJ/155 kcal	1653 kJ/391 kcal
Fett/Fat/Matière grasse/Grassi/Grasas	< 0,1 g	< 0,1 g	7,5 g
- davon gesättigte Fettsäuren/thereof sat. fatty acids/ dont acides gras saturés/di cui acidi grassi saturi/ de las cuales, ácidos grasos saturados	< 0,1 g	< 0,1 g	5 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/Carboidrati/Carbohidratos	97,2 g	38,9 g	63,4 g
- davon Zucker/thereof sugar/dont sucre/di cui zuccheri/ de los cuales, azúcar	45 g	18 g	42,5 g
Eiweiß/Protein/Protéine/Proteine/Proteina	< 0,1 g	< 0,1 g	17,5 g
Salz/Salt/Sel/Sale/Sal	< 0,1 g	< 0,1 g	0,6 g

¹ 40 g + 500 ml Wasser/water/d'eau/d'acqua/de agua

² 40 g + 500 ml fettarme Milch (1,5% Fett)/low fat milk (1.5% fat)/de lait (1,5% de matière grasse)/di latte magro (1,5% di grasso)/de leche desnatada (1,5 % de grasa)

DE Kohlenhydratpulver zur Erhöhung der Kohlenhydrat- und Energiezufuhr. Achten Sie unbedingt auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.; siehe Boden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

E Poudre de glucides pour l'augmentation de l'apport en glucides et en énergie. Veillez impérativement à une alimentation équilibrée et variée et à un mode de vie sain.

Conservé fermé, au frais et au sec, à consommer de préférence avant fin/n° de lot, voir fond de la boîte. Usage unique directement après l'ouverture. Protéger de la chaleur directe et du rayonnement solaire.

E Carbohidratos en polvo para aumentar la ingesta de energía y carbohidratos. Preste atención a una alimentación equilibrada y variada y a un estilo de vida saludable.

Sin abrir y almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva hasta final de/n. de lote, ver fondo. Una vez abierto, consumir lo antes posible. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

GB Carbohydrate powder for an increase of carbohydrate and energy intake. It is essential to observe a balanced, varied diet and a healthy lifestyle.

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot No.; see bottom. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

Il Carboidrati in polvere per aumentare l'assimilazione di carboidrati e energia. Si raccomanda di seguire una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.

Conservato chiuso ermeticamente, in ambiente asciutto e secco, da consumarsi preferibilmente entro la fine/nr. soluz.; vedi fondo della confezione. Dopo l'apertura consumare al più presto. Proteggere dal calore e dalla luce diretta.