



## 100% Creatine Monohydrate Powder

**Verzehrempfehlung:** Verzehren Sie täglich 3 g Pulver (1 gehäufte Teelöffel) in reichlich Flüssigkeit (300 ml) vorzugsweise vor und nach einem Muskeltraining. An Tagen ohne Training 3 g Pulver mit reichlich Flüssigkeit (200 ml) morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

**Recommended dosage:** Take 3 g powder (1 heaped teaspoon) with plenty of liquid (300 ml), preferably before and after an intensive workout. On non-training days take 3 g powder with plenty of liquid (200 ml) first thing in the morning and again before bed time. Do not exceed the recommended daily dosage.

**Zutaten:** Kreatin-Monohydrat (100%). **Ingredients:** Creatine monohydrate (100%).

Nährwertangaben/Nutritional Facts	pro Tagesportion (6 g)/ per daily serving (6 g)
Brennwert/Energy Kreatin-Monohydrat/Creatine monohydrate -davon Kreatin/there of creatine	65 kJ/15 kcal 6 g 5 g

**Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatin-Monohydrat.** Dieses Produkt ist nicht für eine Langzeiternährung bestimmt und sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. **Sachbezeichnung Schweiz: Ergänzungsnahrung.**

**Nutritional supplement with creatine monohydrate.** This product is not intended for longterm use and should no substituted for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Keep out of reach of children.

Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.:

Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen./

If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/Lot no.:

Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

MM/JJJJ L LL

PZN 11279382

Art-Nr. 7591



Inhalt/Content: = e **300 g** = 50 Portionen/50servings

**Vertrieb / Distributor:** My Supps GmbH & Co. KG, Waldhofstr. 19, 25474 Ellerbek.

Hergestellt in Deutschland./ Made in Germany. [www.my-supps.com](http://www.my-supps.com)