

Verzehrempfehlung: Rühren Sie zweimal täglich jeweils 50 g Pulver (4 Messlöffel) in 300 ml fettarme Milch ein. Trinken Sie eine Portion ca. 2 Stunden vor dem Training und unmittelbar nach dem Training. An Tagen ohne Training morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Zutaten: Dextrose (66,3%), Sojaeiweiß-Isolat (7,5%), Molkenweiβ-Konzentrat (7,5%), Kakaopulver (5%), Kreatin-Monohydrat (3,4%), Milcheiweiß (3%), Aroma, Maisstärke, Maltodextrin, Isomaltulose*, modifizierte Stärke, Hafermehl (enthält **Gluten**), Speisesalz. *Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

Nahrungsergänzungsmittel mit Zucker. Kohlenhydrat-Protein Konzentrat in Pulverform mit Kreatin und Aminosäuren. Geschmack: Schokolade.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Sachbezeichnung Schweiz: Ergänzungsnahrung.

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

Recommended dosage: Mix 50 g powder (4 scoops) with 300 ml of low-fat milk twice daily. Drink one serving approx. two hours before training and immediately after working out. On non training-days, first thing in the morning and again before bed time. Do not exceed the recommended daily dosage.

Ingredients: Dextrose (66.3%), Soy protein isolate (7.5%), Whey protein concentrate (7.5%), Cocoa powder (5%), Creatine monohydrate (3.4%), Milk protein (3%), Flavouring, Corn starch, Maltodextrin, Isomaltulose*, Modified starch, Oat flour (contains **gluten**), Table salt. *Isomaltulose is a source of glucose and fructose.

Food supplement with sugar. Carbohydrate-protein concentrate in powder form with creatine and amino acids. Flavour: Chocolate.

Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Keep out of reach of small children.

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.

Recommandation de consommation: Délayez 2 fois par jour 50 g de poudre (4 mesures) dans 300 ml de lait écrémé. Buvez une portion env. 2 heures avant l'entraînement et immédiatement après l'entraînement. Les jours sans entraînement, le matin au lever et le soir au coucher. La quantité journalière de consommation recommandée ne doit pas être dépassée.

Ingédients: Dextrose (66,3%), isolat de protéine de soja (7,5%), concentré de protéines de lactosérum (7,5%), poudre de cacao (5%), monohydrate de créatine (3,4%), Protéine de lait (3%), arôme, fécule de maïs, maltodextrine, l'isomaltulose*, amidon modifié, farine d'avoine (contient du **gluten**), sel. *Isomaltulose est une source de glucose et de fructose.

Complément alimentaire avec sucre. Concentré de glucides et de protéines sous forme de poudre avec créatine et des acides aminés. Saveur: Chocolat.

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain. À conserver hors de portée des jeunes enfants.

Dénomination du produit en Suisse: Aliment d'appoint.

Conservé fermé, au frais et au sac, 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.

Modo d'uso: Mescolare 2 volte al giorno, rispettivamente 50 g di polvere (4 misurino) in 300 ml di latte magro. Bere una porzione ca. 2 ore prima dell'allenamento e subito dopo. Nei giorni senza allenamento, assumere la mattina appena alzati e la sera prima di coricarsi. Non superare la dose giornaliera raccomandata.

Ingredienti: Dextrosio (66,3%), isolato delle proteine della **soia** (7,5%), concentrato del siero del **latte** (7,5%), cacao in polvere (5%), creatina monoidrato (3,4%), proteine del **latte** (3%), aroma, amido di mais, maltodestrina, l'isomaltuloso*, amido modificato, farina di **avena** (contiene **glutine**), sale da cucina. *Isomaltuloso è una fonte di glucosio e fruttosio.

Integratore alimentare con zuccheri. Concentrato di proteine e carboidrati in polvere con creatina e aminoacidi. Gusto: Cioccolato.

Gli integratori alimentari non devono essere utilizzati in sostituzione di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Denominazione specifica Svizzera: Integratore alimentare.

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

Recomendación de consumo: Dos veces al día, revuelva 50 g de polvo (4 cucharadas soperas) en 300 ml de leche semidesnatada. Beba una porción aprox. 2 horas antes del entrenamiento y justo después del entrenamiento. Los días sin entrenamiento, tomar por la mañana tras levantarse y por la noche antes de acostarse. No se debe sobrepasar la dosis diaria recomendada.

Ingredientes: Dextrosa (66,3%), isolate de proteína de **soja** (7,5%), concentrado de proteína **lactosa** (7,5%), cacao en polvo (5%), monohidrato de creatina (3,4%), proteína **láctea** (3%), aroma, almidón de maíz, maltodextrina, Isomaltulosa*, almidones modificados, harina de **avena** (contiene **gluten**) sal. *Isomaltulosa es una fuente de glucosa y fructosa.

Complemento alimenticio con azúcares. Concentrado de proteínas y hidratos de carbono en polvo con creatina y aminoácidos. Sabor: Chocolate.

El complemento alimenticio no debe utilizarse como sustituto de una alimentación equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños pequeños.

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

**Inhalt/Content/Contenu/
Contenuto/Contenido:**

e 4500 g

= 45 Portionen/45 servings/45 portions/45 porzioni/45 porciones

Vertrieb/Distributon:

My Supps GmbH & Co. KG, Waldhofstraße 19, 25474 Ellerbek
www.my-supps.com

MySupps

EFFECTIVE SPORTS NUTRITION

MAXXIMUM MASS GAINER

CARBO-PROTEIN-COMPLEX WITH CREATINE

- triple-proteins for muscle growth
- with high glycemic dextrose
- micronized creatine for powerful training

**CHOCOLATE
FLAVOUR**

4500 g
á 100 g per daily serving

BEFORE

DURING

AFTER

 Nährwertangaben/ Nutrition facts/Valeur nutritive/ Indicazioni nutrizionali/Datos nutricionales	pro/per/ par/per/pro 100 g	pro Tagesportion¹/per daily ser- ving¹/par portion journalière¹/ per porzione giornaliera¹/pro porción diaria¹
Brennwert/Energy Valeur énergétique/ Valore energetico/Valor calórico	1469 kJ/ 346 kcal	2655 kJ/ 628 kcal
Fett/Fat/Graisse/Grassi/Grasas	0,8 g	10,4 g
-davon gesättigte Fettsäuren/-thereof sat. fatty acids/-dont acides gras saturés/-di cui acidî grassi saturi/-de las cuales ácidos grasos saturados	0,4 g	5,9 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates/Glucides/ Carboidrati/Carboidratos	68,1 g	96,9 g
-davon Zucker/-thereof sugar/-dont sucre/ -di cui zuccheri/-de los cuales azúcar	62,9 g	91,7 g
Eiweiß/Protein/Protéines/Proteine/Proteína	16 g	36 g
Salz/Salt/Sel/Sale/Sal	0,4 g	1,2 g
Laktose/Lactose/Lactosa/Lattosio/Lactosa	0,9 g	29,7 g
BCAA²	3,1 g	7,4 g

**Zugesetzte Stoffe/Added substan-
ces/Substances ajoutées/Sostanze
aggiunte/Sustancias añadidas**

Kreatin-Monohydrat/Creatine monohydrate/ Monohydrate de créatine/Creatina monoidrato/ Monohidrato de creatina	3,4 g	3,4 g
-davon Kreatin/-thereof creatine/-dont créatine/ -di cui creatina/-de éstos creatin	3 g	3 g

¹ = 100 g Pulver in 600 ml fettarmer Milch (1,5% Fett)/100 g powder in 600 ml of low fat milk (1,5% fat)/100 g de poudre dans 600 ml de lait écrémé (1,5% de matière grasse)/100 g di polvere in 600 ml di latte magro (1,5% grasso)/100 g de polvo en 600 ml de semi desnatada (1,5% de grasa)

² = BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin))/BCAA (branched chain amino acids (L-Isoleucine, L-Leucine, L-Valine))/BCAA (Acidos aminés ramificados (L-Isoleucina, L-Leucina, L-Valina))/BCAA (aminoácidos ramificados (Isoleucina L, Leucina L, Valina L))

 Aminosäureprofil/Amino acid profile/Pro- fil d'acides aminés/Profilo aminoacidi/ Perfil de aminoácidos	pro/per/ par/per/ pro 100 g Eiweiß/protein/ protéine/proteína/ proteína
L-Alanin/L-Alanine/L-Alanine/L-Alanina/Alanina L	3,8 g
L-Arginin/L-Arginine/L-Arginine/ L-Arginina/Arginina L	4,0 g
L-Asparaginsäure/L-Aspartic acid/Acide L-aspartique/ L-acido aspartico/Ácido aspártico L	10,1 g
L-Cystein/L-Cysteine/L-Cystéine/L-cisteina/Cisteina L	2,3 g
L-Glutaminsäure/L-Glutamic acid/L-Acides glutamiques/ L-acido glutammico/Ácido glutámico L	18,9 g
Glycin/Glycine/Glycine/Glicine/Glicina	2,7 g
L-Histidin/L-Histidine/L-Histidine/L-istidina/ Histidina L	3,0 g
L-Isoleucin²/L-Isoleucine²/L-Isoleucine²/ L-Isoleucina²/Isoleucina L²	5,1 g
L-Leucin²/L-Leucine²/L-Leucine²/ L-Leucina²/Leucina L²	8,9 g
L-Lysin/L-Lysine/L-Lysine/L-lisina/Lisina L	7,3 g
L-Methionin/L-Methionine/L-Méthionine/ L-metionina/Metionina L	2,1 g
L-Phenylalanin/L-Phenylalanine/L-Phénylalanine/ L-Phénylalanine/L-fenilalanina	4,9 g
L-Prolin/L-Proline/L-Proline/L-prolina/Prolina L	6,1 g
L-Serin/L-Serine/L-Sérine/L-serina/Serina L	4,4 g
L-Threonin/L-Threonine/L-Thréonine/ L-treonina/Treonina L	4,7 g
L-Tryptophan/L-Tryptophan/L-Tryptophane/L-Tryptophane/ L-tryptopano	1,0 g
L-Tyrosin/L-Tyrosine/L-Tyrosine/L-tirosina/Tirosina L	3,1 g
L-Valin²/L-Valine²/L-Valine²/ L-valina²/Valina L²	5,4 g



PZN: 11290219

Hergestellt in Deutschland

