

# MySupps

Effective Sports Nutrition

## MAXXIMUM MASS GAINER

### CARBO-PROTEIN-COMPLEX WITH CREATINE

### VANILLA FLAVOUR

- triple-proteins for muscle growth<sup>1</sup>
- micronized creatine for powerful training<sup>2</sup>

**DE 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 eine weitere 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.

**Hinweis:** Für den positiven Effekt müssen täglich 3g Creatin verzehrt werden.

**Zutaten:** Dextrose (71,1%), Sojaprotein-Isolat (7,5%), Molkenprotein-Konzentrat (7,5%), Creatin-Monohydrat (3,4%), Milchprotein (3%), Aroma, Maisstärke, Maltodextrin, Isomaltulose\*, modifizierte Stärke, Hafermehl, pflanzliches Öl (Palm).

\*Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

**Kohlenhydrat-Protein-Konzentrat in Pulverform mit Creatin.**

**Geschmack: Vanille.**

Wir empfehlen eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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

**GB 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 another one 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.

**Advice:** To achieve a positive effect 3 g of Creatine should be consumed per day.

**Ingredients:** Dextrose (71.1%), Soy protein isolate (7.5%), Whey protein concentrate (7.5%), Creatine monohydrate (3.4%), Milk protein (3%), Flavouring, Corn starch, Maltodextrin, Isomaltulose\*, Modified starch, Oat flour, Vegetable oil (Palm).

\*Isomaltulose is a source of glucose and fructose.

**Carbohydrate-protein concentrate in powder form with creatine.**

**Flavour: Vanilla.**

We recommend a varied, balanced diet and a healthy lifestyle.

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

<sup>1</sup>Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.

Protein contributes to a growth in muscle mass.

<sup>2</sup>Creatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.

Creatine increases physical performance in successive bursts of short-term, high intensity exercise.

<sup>3</sup>100 g Pulver in 600 ml fettarmer Milch/

100 g powder in 600 ml of low fat milk (1.5% fat).

<sup>4</sup>BCAA verzweigtkettige Aminosäuren (L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin)/ BCAA (branched chain amino acids (L-Isoleucine, L-Leucine, L-Valine).



Nährwertangaben/ Nutrition facts:	pro 100 g Pulver/ per 100 g powder	pro Tagesportion/ per daily serving <sup>3</sup>
Brennwert/ Energy	1497 kJ/ 352 kcal	2684 kJ/ 634 kcal
Fett/Fat	0,7 g	10,3 g
-davon gesättigte Fettsäuren/ -thereof saturated fatty acids	0,3 g	5,8 g
Kohlenhydrate/Carbohydrates	71,8 g	100 g
-davon Zucker/-thereof sugar	66,9 g	96 g
Eiweiß/Protein	15 g	35 g
Salz/Salt	0,20 g	1,00 g
Laktose/Lactose	0,9 g	29,7 g
BCAA <sup>4</sup>	2,8 g	7,1 g
<b>Zugesetzte Stoffe/Added substances</b>		
Creatin-Monohydrat/ Creatine monohydrate	3,4 g	3,4 g
-davon Creatin/ -thereof creatine	3 g	3 g
<b>Aminosäureprofil Amino acid profile:</b>	<b>pro 100 g Eiweiß/ per 100 g protein</b>	
L-Alanin/L-Alanine	3,8 g	
L-Arginin/L-Arginine	4,0 g	
L-Asparaginsäure/ L-Asparagin acid	10,1 g	
L-Cystein/L-Cysteine	2,3 g	
L-Glutaminsäure/ L-Glutamin acid	18,9 g	
L-Glycin/L-Glycine	2,7 g	
L-Histidin/L-Histidine	3,0 g	
<b>L-Isoleucin<sup>4</sup>/L-Isoleucine<sup>4</sup></b>	<b>5,1 g</b>	
<b>L-Leucin<sup>4</sup>/L-Leucine<sup>4</sup></b>	<b>8,9 g</b>	
L-Lysin/L-Lysine	7,3 g	
L-Methionin/L-Methionine	2,1 g	
L-Phenylalanin/ L-Phenylalanine	4,9 g	
L-Prolin/L-Proline	6,1 g	
L-Serin/L-Serine	4,4 g	
L-Threonin/L-Threonine	4,7 g	
L-Tryptophan/L-Tryptophan	1,0 g	
L-Tyrosin/L-Tyrosine	3,1 g	
<b>L-Valin<sup>4</sup>/L-Valine<sup>4</sup></b>	<b>5,4 g</b>	

**Inhalt/Content:**

**e 750 g**



**Vertrieb/Distributor:**  
My Supps GmbH & Co. KG,  
Waldhofstr. 19,  
25474 Ellerbek  
[www.my-supps.com](http://www.my-supps.com)

ca. 7 Portionen/serving =