

BEYOND THE BASICS

- > 78% Protein by Weight (24 g of Protein per 31 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 protéiques 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 Proteinergänzungen aufzunehmen. **USO RACCOMANDATO:** Per soggetti adulti in buona salute, assumere proteine sufficienti a raggiungere una ragione 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 período 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 / MANTENGASE 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		

* Total BCAAs 5.5 grams

DIRECTIONS:

Gold Standard 100% Whey™ is instantised for easy mixing. Simply add one rounded scoop (31g) 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 (31g) 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. **CONSEIL:** Vous pouvez ajuster le goût en utilisant plus ou moins d'eau. **ANLEITUNG:** Geben Sie einen gehäuften Messlöffel (31 g) 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:** Aggungere un cucchiaio abbondante (31g) 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 (31g) 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 smartphone and promotions



FPO UPC XXXXXXXXX



V2, XXXX, 10/13, EU XXXXXXXX



AUTHENTIC OPTIMUM NUTRITION PRODUCT To ensure the authenticity of this product, make sure the OPTIMUM STRIP is present on the neckband. FURTHER INFO AT: WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM/AUTHENTIC

630-236-0097 TRUESTRENGTH.COM

ON OPTIMUM NUTRITION

100% WHEY

WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE

24g⁺ PROTEIN

5.5g⁺ BCAAs

4g⁺ GLUTAMINE & GLUTAMIC ACID

* per Serving

BANANA CREAM FLAVOUR

NET WT. 908 g BANANA FLAVOUR READY TO MIX PROTEIN POWDER WITH SWEETENERS

POIDS NET 908 g PROTÉINES EN POUDRE GOÛT BANANE À MEL ANGER AVEC EDULCORANTS

NETTOGEWICHT 908 g ANRÜHRFERTIGES PROTEINPULVER MIT BANANEGESCHMACK MIT SÜSSUNGSMITTELN

PESO NETTO 908 g POLVERE PROTÉICA PRONTA DA MISCELARE AL GUSTO DI BANANA CON EDULCORANTI

PESO NETO 908 g PROTEÍNAS EN POLVO LISTAS PARA MISCLAR CON SABOR PLÁTANO CON EDULCORANTES

NUTRITION INFORMATION / INFORMATIONS NUTRITIONNELLES / NÄHRWERTINFORMATION / INFORMAZIONI NUTRIZIONALI / INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Serving Size 1 Rounded Scoop / Dose 1 cuillère bombée / Portionsgröße 1 gehäufter Messlöffel / Porzione 1 cucchiaio abbondante / Dosis 1 cucharada colmada (31g) Servings Per Container About / Doses par pot environ / Portionen pro Behälter ca. / Porzioni per contenitore circa / Dosis por envase approx. 29

Amount / Quantité / Menge / Quantità / Cantidad	Per 100g	Per 31g	% RI per serve
Energy / Énergie / Energie / Energia / Valor energético	1564kJ / 373kcal	485kJ / 116kcal	6%*
Fat / Graisses / Fett / Grassi / Grasas	3.2g	1g	1%*
Of Which Saturates / dont : acides gras saturés / davon: gesättigte Fettsäuren / di cui: acidi grassi saturi / de las cuales: saturadas	2g	0.6g	3%*
Carbohydrate / Glucides / Kohlenhydrate / Carboidrati / Hidratos de Carbono	7.6g	2.4g	1%*
Of Which Sugars / dont sucres / davon: Zucker / di cui: zuccheri / de los cuales: azúcares	4.6g	1.4g	2%*
Fibre / Fibres alimentaires / Ballaststoffe / Fibre / Fibra alimentaria	0g	0g	†
Protein / Protéines / Eiweiß / Proteine / Proteínas	78.4g	24.3g	49%*
Salt / Sel / Salz / Sale / Sal	0.928g	0.288g	5%*
			% NRV per 100g
Calcium / Calcium / Calcium / Calcio / Calcio	461mg	143mg	58%*
Sodium / Sodium / Natrium / Sodio / Sodio	371mg	115mg	†

* Reference intakes of an average adult / Apports de référence pour un adulte-type / Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen / Assunzioni di riferimento di 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 raccomandati 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*), Flavourings, Colour (Curcumin), Salt, Sweeteners (Sucralose, Acesulfame K), Enzyme Complex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase). * From MILK **INGRÉDIENTS:** Mélange de protéines (isolat de protéines de lactosérum* (émulsifiant: lécithine de soja), concentré de protéines de lactosérum*, isolat de protéines de lactosérum hydrolysé*), arômes, colorant (curcumine), sel, édulcorants (sucralose, acésulfame-K), complexe enzymatique (amylase, protéase, cellulase, bêta-D-galactosidase, lipase). * Issu du LAIT **INHALTSSTOFFE:** Proteinmischung (Molkeproteinisolat* (Emulgator: Sojalecithin), Molkeproteinkonzentrat*, hydrolysiertes Molkeproteinisolat*), Aromastoffe, Farbstoff (Curcumin), Salz, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfame-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 idrolizzate isolate*), aromatizzanti, colorante (curcumina), sale, edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), complesso enzimatico (amilasi, proteasi, cellulasi, beta-D-galattosidasi, lipasi). * Derivato del LATTE **INGREDIENTES:** Mezcla de proteínas (aislado de proteínas de suero* (emulsionante: lecitina de soja), concentrado de proteína de suero*, aislado de proteína de suero hidrolizada*), aromatizantes, colorante (curcumina), sal, edulcorantes (sucralosa, acesulfamo K), complejo enzimático (amilasa, proteasa, celulasa, beta-D-galactosidasa, lipasa). * Procedente de la LECHE

ALLERGEN INFORMATION: Contains: Milk, Soy (Lecithin). May Contain: Gluten, Egg, Nuts and Peanuts. **INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES:** 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 ALLERGICHE:** 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 ENDRIT FRAIS ET SEC / KÜHL UND TROCKEN LAGERN / CONSERVARE IN UN LUOGO FRESCO E 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



US CUSTOMER SERVICE 375 Meridian Lake Drive, Aurora, IL 60504 USA 630-236-0097
 EU CUSTOMER SERVICE 3008 Lake Drive, Citywest Campus, Dublin 23, Ireland

29 SERVINGS

100% OF THE PROTEIN FROM WHEY

NET WT. 908 g (2 lb) e

BANANA FLAVOUR READY TO MIX PROTEIN POWDER WITH SWEETENERS

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