



# Creatine High Performance

**Dose 500g**

## Energiekonzentrat; für alle Sportarten

- Verstärkte Wirkung durch Zugabe von Kohlenhydraten, Kreatin und Magnesium (Synergie-Effekt)
- Verbessert die aerobe und die anaerobe Leistungsfähigkeit
- Erhöht die körpereigenen Energiereserven

**Geschmack** Orange / Limone

**Beschrieb** Energiekonzentrat mit Kohlenhydraten und Kreatin, Natrium, Magnesium, Zink und den Vitaminen C und B2. Mit Orangen-/ Limettenaroma

Kreatin kann zur Leistungssteigerung bei Kurzzeitleistungen im anaeroben Bereich (Kraft-, Schnellkraft- und Ballsport) beitragen und durch Erhöhung des Glykogenspeichers bemerkenswerte Leistungssteigerungen beim Ausdauersport möglich machen.

**Kreatin** spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel von Zellen mit hohem und fluktuierendem Energiebedarf.

**Magnesium** ist für eine normale Muskelfunktion und für den Energiestoffwechsel unerlässlich

**Zink** ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt.

**Vitamin B2** ist an den Stoffwechselvorgängen zur Energiegewinnung beteiligt.

**Vitamin C** hat die Funktion eines Antioxidans.

**Verzehrs-empfehlung** 60 g (4-5 Esslöffel) Creatine HP in 500 ml Wasser lösen, sofort konsumieren. Trinken Sie beginnend täglich zwei Portionen, nach einer Woche täglich eine Portion.

**Hinweis** Regelmässiger Verzehr von Kreatin kann zu einer Gewichtszunahme führen. Bei Nierenfunktionsstörungen nicht konsumieren. Kreatin ist nicht für eine Langzeiternährung bestimmt und für Kinder, Jugendliche im Wachstum und Schwangere nicht geeignet.

**Zutaten** Glukose (88%), Kreatin Monohydrat (6.7%), Säuerungsmittel: Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Magnesiumcitrat, Aroma  
Farbstoff: Betanin, Vitamin C, Zinksulfat, Vitamin B2

Nährwert	Pro Portion (60 g)	Pro 100 g
Energie kJ (kcal)	928 (218)	1546 (364)
Protein	0.0 g	0.0 g
Kohlenhydrate	53.0 g	88.2 g
Fett	0.0 g	0.0 g
Magnesium	100.0 mg	167 mg
Zink	15.0 mg	25 mg
Vitamin C	60.0 mg	100 mg
Vitamin B2	1.2 mg	2 mg
Kreatin	4000 mg	6670 mg
Natrium	190 mg	317 mg