

CREATINE

MUSCLE

100% reines Creatin-Monohydrat.



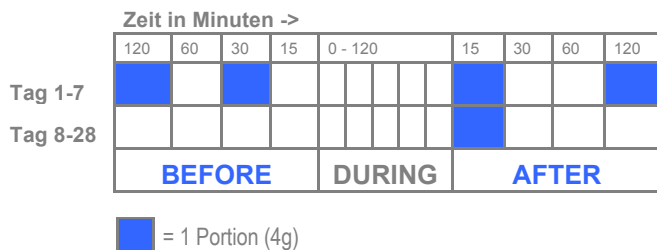
- zur Leistungssteigerung bei Kurzzeitleistungen im anaeroben Bereich

VERZEHREMPFEHLUNG

1 Messlöffel = 4g

Ladephase: Meist wird bei der Supplementierung von reinem Creatin eine Ladephase von 4 x 4g pro Tag über 7 Tage empfohlen. Die Portionen über den Tag verteilt einnehmen.

Erhaltungsphase: Danach täglich 1 Messlöffel (4g) zu sich nehmen, diese Portion vorzugsweise nach dem Training.



Achtung: Nicht für Kinder und Jugendliche im Wachstum geeignet und nicht zur Langzeiteinnahme bestimmt. Es kann eine Gewichtszunahme eintreten.

AROMA

Neutral

GEBINDE

- 1250 g Dose mit Messlöffel

ZUTATEN

Creatine-Monohydrat

NAEHRWERTE

	Pro 100g	Pro 4g
Brennwert	0 kJ/0 kcal	0 kJ/0 kcal
Eiweiss	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g
Creatine-Monohydrat	100 g (*500%)	4 g (*20%)

* ETD = Empfohlene Tagesdosis