

Optimum Nutrition ON Serious Mass 2,73 kg

PUDRĂ INSTANT CU PROTEINE, CARBOHIDRAȚI, VITAMINE ȘI MINERALE, CU ÎNDULCITOR CU AROMA DE CIOCOLATA

INSTRUCȚIUNI: Adăugați 336 g (~ 2 măsuri cu vârf) într-un blender cu 710 ml de apă. Amestecați timp de 30-45 de secunde.

INGREDIENTE: Maltodextrină din porumb, concentrat proteic din **ZER [LAPTE]** (emulsifiant: lecitină [**SOIA**]), pudră de cacao cu grăsime redusă, creatină monohidrată, aromă, complex mineral de **LAPTE**, minerale (magneziu, fier, zinc, mangan, fluorură, seleniu, iod, cupru, molibden, crom), vitamine (C, E, B3, A, B5, B7, B12, B9, D, B6, B1, K, B2), sare, stabilizatori (gumă de celuloză, gumă de guar, caragenan), îndulcitor (sucraloză).

Informatii Nutritionale				
Valori medii	Pentru			
	100 g	%*	336 g	%*
Energie	1571 kJ / 376 kcal		5279 kJ / 1262 kcal	
Grasimi	2.1 g		7.0 g	
Din care saturate	1.2 g		3.9 g	
Carbohidrati	74 g		248 g	

Din care zaharuri	3.2 g		11 g	
Proteine	15 g		50 g	
Sare	0.35 g		1.17 g	
Vitamina A /	198 µg	25%	667 µg	83%
Vitamina D	1.3 µg	25%	4.2 µg	84%
Vitamina E	2.7 mg	22%	9.0 mg	75%
Vitamin K	22 µg	30%	75 µg	100%
Vitamin C /	19 mg	24%	63 mg	79%
Thiamina	0.28 mg	25%	0.93 mg	84%
Riboflavină	0.35 mg	25%	1.2 mg	84%
Niacina	4.0 mg	25%	14 mg	85%
Vitamin B6	0.34 mg	24%	1.1 mg	82%
Acid Folic	45.3 µg	23%	152 µg	76%

Vitamin B12	0.56 µg	22%	1.9 µg	75%
Biotina	12 µg	24%	40 µg	79%
Acid Pantotenic	1.4 mg	23%	4.6 mg	77%
Calciu	198 mg	25%	667 mg	83%
Fosfor	156 mg	22%	524 mg	75%
Magneziu	83.5 mg	22%	281 mg	75%
Fier	5.3 mg	38%	18 mg	127%
Zinc	3.1 mg	31%	11 mg	106%
Cupru	0.40 mg	40%	1.3 mg	134%
Mangan	0.60 mg	30%	2.0 mg	100%
Fluor	0.87 mg	25%	2.9 mg	84%
Seleniu	17 µg	30%	55 µg	101%

Crom	12 µg	29%	39 µg	97%
Molibden	14 µg	29%	48 µg	97%
Iod	44.7 µg	30%	150 µg	100%
: Consumul de referință al unui adult obișnuit(8400 kJ / 2000 kcal).				
Creatina	0.9 g		3.0 g	