

CREATINE MONOHYDRATE: Unflavoured. Food supplement. Aspartame-free. 100% Creatine Monohydrate containing product intended to meet the expenditure of intense muscular effort, especially for athletes. Creatine increases physical performance in successive bursts of short-term, high intensity exercise. Creatine supports rapid ATP synthesis in the muscles, providing extra energy for intense workouts. Daily creatine consumption can enhance the effect of resistance training on muscle strength. The Monohydrate form of creatine is rapidly absorbed into the body, effectively supporting metabolic processes and muscle repair.

Ingredients: 100% Creatine Monohydrate.

Allergen information: For allergens, see ingredients in bold. Made in a facility that uses milk, soy, egg and nuts.

Instructions for use: As a food supplement, mix one scoop (5 g) of Creatine Monohydrate with 250 ml of cold water, 30 minutes before your workout, for best results, take another scoop after your workout. On rest days, take one scoop in the morning with 250 ml of water and another scoop after one of your main meals of the day.

Warnings: Food supplements do not replace a balanced diet and healthy lifestyle. Do not exceed the recommended daily dosage! Do not use if you are allergic to any of the supplement compounds. Consult your physician before use. Not recommended for use by those taking medication.

Storage conditions: Keep out of reach of children. Store the container tightly closed between 5-30°C (41-86°F). Keep away from direct heat, moisture and sunlight. After opening do not store the product for more than 6 months.

Best before end, batch number: See the date indicated in the LOT/EXP field, on the bottom of the container.

Manufactured in the EU at Vitema Pharmaceuticals, a cGMP certified facility on behalf of DY Nutrition Global, Birmingham, Great Western Business Park, Unit 20, B18 4QF, United Kingdom.



300g
Net weight



SHADOWLINE

DY
NUTRITION

Dorian Yates
Dorian Yates
6x Mr. OLYMPIA

CREATINE MONOHYDRATE

10000mg CREATINE MONOHYDRATE PER DAILY SERVINGS
100% CREATINE MONOHYDRATE

Net wt.
300g

UNFLAVOURED



1x 250ml

CHECK AUTHENTICITY



- 1 SCAN QR CODE
- 2 SCRATCH HERE

NUTRITION INFORMATION
60 Servings per container
30 Daily Servings per container
Serving size: 1 scoop (5 g)
Daily serving: 2 servings (10 g)

CONTENT	/100 g	/SERVING 5 g	/DAILY SERVING
Creatine monohydrate	100 g	5000 mg	10000 mg
of which			
- Creatine	87.92 g	4396 mg	8792 mg

NUTRITION DECLARATION

/100 g	ENERGY	FAT	SATURATED	CARBS	SUGARS	PROTEIN	SALT
	1673,6 kJ (400 kcal)	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
/5 g	ENERGY	FAT	SATURATED	CARBS	SUGARS	PROTEIN	SALT
	83,68 kJ (20 kcal)	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
		1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

*RI: - Reference intake of an average adult (8400 kJ / 2000 kcal)

www.dynutrition.com

/DorianYatesNutrition

/dynutrition



SEE OTHER LANGUAGES DE FR IT ES NL SE RO PL

DE

KREATINMONOHYDRAT:

Geschmacksneutral. Nahrungsergänzungsmittel. Aspartamfrei. Das Produkt enthält 100% Kreatinmonohydrat, das speziell für Sportler entwickelt wurde, um die Verluste nach intensiven Muskelanstrengungen auszugleichen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es die körperliche Leistungsfähigkeit bei kurzen, hochintensiven, aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten, wie z. B. Krafttraining und Intervall-Cardio, erhöht. Kreatin unterstützt die schnelle ATP-Synthese in den Muskeln und liefert zusätzliche Energie für intensive Trainingseinheiten. Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Widerstandstraining auf die Muskelkraft verstärken. Die Monohydratform von Kreatin wird schnell vom Körper aufgenommen und unterstützt wirksam die Stoffwechselprozesse und die Reparatur der Muskelfasern. **Zutaten:** 100% Kreatinmonohydrat.

Informationen zu Allergenen: Allergene siehe fettgedruckte Zutaten. Hergestellt in einer Einrichtung, die auch Milch, Soja, Eier und Nüsse verarbeitet.

ANWENDUNG: Mischen Sie 1 Portion (5 g) Kreatinmonohydrat mit 250 ml kaltem Wasser. Nehmen Sie eine Portion 30 Minuten vor dem Training ein. An Ruhetagen verzehren Sie eine Portion am Morgen mit 250 ml Wasser und eine weitere Portion nach einer der Hauptmahlzeiten des Tages.

Warnung: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis! Nicht verwenden, wenn Sie auf einen der Bestandteile des Nahrungsergänzungsmittels allergisch sind. Konsultieren Sie vor der Einnahme Ihren Arzt. Nicht empfohlen für Personen, die Medikamente einnehmen.

Aufbewahrungsbedingungen: Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Die Flasche fest verschlossen bei Temperaturen zwischen 5-30°C (41-86°F) aufbewahren. Vor direkter Hitze, Feuchtigkeit und Sonnenlicht schützen. Nach dem Öffnen innerhalb von 6 Monate aufbrauchen.

Verfallsdatum, Chargennummer: Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung. Siehe Datum im Feld LOT/EXP auf dem Boden des Behälters.

FR

CRÉATINE MONOHYDRATE : Non aromatisé. Complément alimentaire. Sans aspartame. Produit contenant 100 % de créatine monohydrate destiné à répondre à la dépense d'un effort musculaire intense, notamment pour les sportifs. Il est scientifiquement prouvé que la créatine augmente les performances physiques lors des exercices explosifs successifs de courte durée et de haute intensité, comme la musculation et le cardio par intervalles. La créatine favorise la synthèse rapide de l'ATP dans les muscles, fournissant ainsi de l'énergie supplémentaire pour les séances d'entraînement intenses. La consommation quotidienne de créatine peut renforcer l'effet de l'entraînement en résistance sur la force musculaire. La forme monohydrate de la créatine est rapidement absorbée par l'organisme et soutient efficacement le processus métaboliques et la réparation musculaire.

Ingédients : 100% de créatine monohydrate. **Informations sur les allergènes :** Pour les allergènes, voir les ingrédients en gras. Fabriqué dans une usine qui utilise du lait, du soja, des œufs et des noix.

CONSEILS D'UTILISATION : En tant que complément alimentaire, mélanger 1 portion (5 g) de créatine monohydrate avec 250 ml d'eau froide 30 minutes avant l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, prendre une portion supplémentaire après l'entraînement. Les jours de repos, consommez une portion le matin avec 250 ml d'eau et une autre portion après l'un des principaux repas de la journée.

Avertissement : Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et un mode de vie sain. Ne dépassez pas l'apport journalier recommandé ! Ne pas utiliser si vous êtes allergique à l'un des composants du complément. Consultez votre médecin avant de l'utiliser. **Déconseillé aux personnes sous traitement médicamenteux.** Conditions de stockage : Tenir hors de portée des enfants. **Conservé le flacon bien fermé à une température comprise entre 5 et 30°C (41-86°F), à l'abri de la chaleur directe, de l'humidité et de la lumière du soleil.** Après ouverture, ne pas conserver plus de 6 mois.

Date d'expiration, numéro de lot : Date d'expiration figurant sur l'emballage. Voir la date indiquée dans le champ LOT/EXP au fond du récipient.

DE

NÄHRSTOFFINFORMATIONEN

60 Portionen pro Behälter

30 Tägliche Portionen pro Behälter

Portionsgröße: 1 Messlöffel (5 g)

Tägliche Portion: 2 Portionen (10 g)

INHALT	/100 g	/PORTION 5 g	/TÄGLICHE PORTION
Kreatinmonohydrat,	100 g	5000 mg	10000 mg
davon - Kreatin	87.92 g	4396 mg	8792 mg

NÄHRWERTANGABEN

/100 g	ENERGIE 1673,6 kJ 400 kcal	FETTE 0 g	GESÄTTIGTE 0 g	KHI 0 g	ZUCKER 0 g	PROTEINE 0 g	SALZ 0 g
/5 g PORTION	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

*DRV: - Referenzverbrauch für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)

FR

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

60 Portions par emballage

30 Portions quotidiennes par emballage

Portion: 1 cuillère doseuse (5 g)

Portion quotidienne: 2 portions (10 g)

CONTENU	/100 g	/PORTION 5 g	/PORTION QUOTIDIENNE
Monohydrate de créatine	100 g	5000 mg	10000 mg
dont - Créatine	87.92 g	4396 mg	8792 mg

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE

/100 g	ENERGIE 1673,6 kJ 400 kcal	GRASSE 0 g	SATURÉS 0 g	CARB 0 g	SUCRES 0 g	PROTEINE 0 g	SAL 0 g
/5 g PORTION	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

*VNR: - Apports de référence pour un adulte moyen (8400 kJ / 2000 kcal)

IT

CREATINA MONOIDRATO: Non aromatizzata. Integratore alimentare. Senza aspartame. Prodotto contenente 100% creatina monoidrato, destinato a soddisfare il dispendio di uno sforzo muscolare intenso, soprattutto per gli atleti. È scientificamente provato che la creatina aumenta le prestazioni fisiche in caso di sforzi successivi di breve durata e ad alta intensità, come l'allenamento con i pesi e il cardio a intervalli. La creatina favorisce la rapida sintesi di ATP nei muscoli, fornendo energia supplementare per gli allenamenti intensi. Il consumo quotidiano di creatina può potenziare l'effetto dell'allenamento di resistenza sulla forza muscolare. La forma monoidrata della creatina viene assorbita rapidamente dall'organismo, favorendo efficacemente i processi metabolici e la riparazione muscolare.

Ingredienti: 100% creatina monoidrato. **Informazioni sugli allergeni:** Per gli allergeni, vedere gli ingredienti in grassetto. Prodotto in uno stabilimento che utilizza latte, soia, uova e frutta a guscio.

CONSIGLI PER L'USO: Come integratore alimentare, mescolare 1 dose (5 g) di creatina monoidrato con 250 ml di acqua fredda 30 minuti prima dell'allenamento; per ottenere risultati migliori, consumare un'ulteriore dose dopo l'allenamento. Nei giorni di riposo, consumare una dose al mattino con 250 ml di acqua e un'altra dose dopo uno dei pasti principali della giornata.

Attenzione: Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata! Non utilizzare se si è allergici a uno dei componenti dell'integratore. Consultare il medico prima dell'uso. Si sconsiglia l'uso da parte di persone in trattamento farmacologico.

Condizioni di conservazione: Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare il flacone ben chiuso a temperatura compresa tra 5 e 30°C. Tenere lontano da calore diretto, umidità e luce solare. Dopo l'apertura, non conservare per più di 6 mesi.

Data di scadenza, numero di lotto: data di scadenza indicata sulla confezione. Vedere la data indicata nel campo LOT/EXP sul fondo del contenitore.

ES

CREATINA MONOHIDRATADA: Sin sabor. Complemento alimenticio. Sin aspartamo. Producto a base de monohidrato de creatina 100 %, diseñado para cubrir las pérdidas tras un esfuerzo muscular intenso, especialmente para los deportistas. Se ha demostrado científicamente que aumenta el rendimiento físico durante ejercicios cortos y sucesivos de alta intensidad, como el entrenamiento con pesas y el cardio a intervalos. La creatina favorece la síntesis rápida de ATP en el músculo, proporcionando energía extra para los entrenamientos intensos. La ingesta diaria de creatina puede potenciar el efecto del entrenamiento de resistencia sobre la fuerza muscular. La forma monohidratada de la creatina se absorbe rápidamente en el organismo, favoreciendo eficazmente los procesos metabólicos y la reparación de las fibras musculares.

Ingredientes: 100 % creatina monohidratada. **Información sobre alérgenos:** Para los alérgenos, consulte los ingredientes en negrita. Fabricado en una instalación que utiliza leche, soja, huevos y frutos secos. **MODO DE EMPLEO:** Como suplemento dietético, mezcle 1 porción (5 g) de monohidrato de creatina con 250 ml de agua fría 30 minutos antes de su entrenamiento, para obtener mejores resultados, tome una porción adicional después de su entrenamiento. En los días de descanso, consuma una porción por la mañana con 250 ml de agua y otra porción después de una de las principales comidas del día.

Advertencia: Los complementos alimenticios no sustituyen una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. No supere la dosis diaria recomendada. No lo tome si es alérgico a alguno de los componentes del complemento. Consulte a su médico antes de utilizarlo. No recomendado para personas medicadas.

Condiciones de almacenamiento: Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener el frasco herméticamente cerrado a temperaturas entre 5-30 °C. Mantener alejado del calor directo, la humedad y la luz solar. Una vez abierto, no conservar más de 6 meses.

Fecha de caducidad, número de lote: Fecha de caducidad indicada en el envase. Ver fecha indicada en el campo LOTE/EXP en la parte inferior del envase.

IT

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

60 porzioni per contenitore

30 porzioni giornaliere per contenitore

Porzione: 1 misurino (5 g)

Porzione giornaliera: 2 porzioni (10 g)

CONTENUTO	/100 g	/PORZIONE 5 g	/PORZIONE GIORNALIERA
Monoidrato di creatina di cui	100 g	5000 mg	10000 mg
- Creatina	87.92 g	4396 mg	8792 mg

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

/100 g	ENERGIA 1673,6 kJ 400 kcal	GRASSA 0 g	SATURATI 0 g	CARB 0 g	ZUCCHERI 0 g	PROTEINE 0 g	SALE 0 g
/5 g PORZIONE	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

*DRV: - Assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

ES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

60 porciones por envase

30 porciones diarias por envase

Porción: 1 cucharada (5 g)

Porción diaria: 2 porciones (10 g)

/CONTENIDO	/100 g	/PORCIÓN 5 g	/PORCIÓN DIARIA
Monohidrato de creatina de la cual	100 g	5000 mg	10000 mg
- Creatina	87.92 g	4396 mg	8792 mg

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

/100 g	ENERGIA 1673,6 kJ 400 kcal	GRASA 0 g	SATURADAS 0 g	CARB 0 g	ZUCEROS 0 g	PROTEINA 0 g	SAL 0 g
/5 g PORCIÓN	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %

*VNR: - Ingesta de referencia para un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

NL

CREATINEMONOHYDRAAT: Niet-gearomatiseerd. Voedingssupplement. Aspartaamvrij. 100% creatinemonohydraat bevattend product bedoeld om te voldoen aan de uitgaven van intense spierinspanning, vooral voor atleten. Van creatine is wetenschappelijk bewezen dat het de fysieke prestaties verhoogt bij opeenvolgende uitbarstingen van kortdurende inspanning met een hoge intensiteit, zoals gewichtstraining en interval-cardio. Creatine ondersteunt een snelle ATP-synthese in de spieren, waardoor extra energie wordt geleverd voor intensieve trainingen. Dagelijks gebruik van creatine kan het resultaat van krachttraining op spierkracht verbeteren. De monohydraatvorm van creatine wordt snel in het lichaam opgenomen, waardoor metabolische processen en spierherstel effectief worden ondersteund.

Ingrediënten: 100% creatinemonohydraat. Allergeneninformatie: Voor allergenen, zie vetgedrukte ingrediënten. Geproduceerd in een fabriek waar melk, soja, eieren en noten worden gebruikt.

RICHTLIJNEN: Meng als voedingssupplement 30 minuten voor je training 1 portie (5 g) creatinemonohydraat met 250 ml koud water en serveer voor de beste resultaten een extra portie na je training. Consumeer op rustdagen's ochtends een portie met 250 ml water en nog een portie na een van de hoofdmaaltijden van de dag.

Waarschuwing: Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Overschrijd de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet! Niet gebruiken als je allergisch bent voor een van de bestanddelen van het supplement. Raadpleeg je arts voor gebruik. Niet aanbevolen voor gebruik door mensen die medicijnen gebruiken.

Bewaarcondities: Buiten bereik van kinderen bewaren. De fles goed gesloten bewaren bij temperaturen tussen 5-30°C. Verwijder houden van directe warmte, vocht en zonlicht. Na opening niet langer dan 6 maanden bewaren. Houdbaarheidsdatum, lotnummer: Ten minste houdbaar tot de datum op de verpakking. Zie datum vermeld in het LOT/EXP-velnd onderaan de verpakking.

SE

KREATINMONOHYDRAT: Smaklös. Kosttillskott. Aspartamfri. 100% Kreatinmonohydrat produkt avsedd att möta behovet av intensiv muskelansträngning, särskilt för idrottare. Kreatin är vetenskapligt bevisat att öka fysisk prestation vid uppretrade utbrott av kortvarig, högentensiv träning som styrketräning och intervallkonditionsträning. Kreatin stöder snabb ATP-syntes i musklerna, vilket ger extra energi för intensiva träningspass. Daglig konsumtion av kreatin kan förbättra effekterna av styrketräning på muskelstyrka. Monohydratformen av kreatin absorberas snabbt i kroppen och stöder effektivt metaboliska processer och muskelreparation.

Ingredienser: 100% kreatinmonohydrat. Information om allergener: För allergener, se fetstilta ingredienser. Tillverkad i en anläggning som använder mjölk, soja, ägg och nötter.

ANVISNINGAR: Som ett kosttillskott, blanda 1 portion (5 g) kreatinmonohydrat med 250 ml kallt vatten 30 minuter före träningen, för bästa resultat, servera en extra portion efter träningen. På vilodagar intas en portion på morgonen med 250 ml vatten och ytterligare en portion efter en av dagens huvudmåltider.

Varning: Kosttillskott är inte en ersättning för en balanserad kost och en hälsosam livsstil. Överskrid inte den rekommenderade dagliga dosen! Använd inte om du är allergisk mot någon av komponenterna i kosttillskottet. Rådgör med din läkare före användning. Rekommenderas inte för användning av personer som tar mediciner. Förvaringsförhållanden: Förvaras oåtkomligt för barn. Håll flaskan tätt stängd vid temperaturer mellan 5-30°C. Förvaras skyddat från direkt värme, fukt och solljus. Efter öppnandet, förvara inte i mer än 6 månader.

Utgångsdatum, batchnummer: Bäst före-datum på förpackningen. Se datum som anges i fältet LOT/EXP längst ned på behållaren.

NL

VOEDINGSINFORMATIE

60 porties per verpakking
30 dagelijkse porties per verpakking
Portiegrootte: 1 scheep (5 g)
Dagelijkse portie: 2 porties (10 g)

INHOUD	/100 g	/PORTIE 5g	/DAGELIJKE PORTIE
Creatine-monohydraat	100 g	5000 mg	10000 mg
waarvan			
- Creatine	87.92 g	4396 mg	8792 mg

VOEDINGSWAARDEVERMELDING

/100 g	ENERGIE 1673,6 kJ 400 kcal	VETEN 0 g	VERZADIGD 0 g	KH 0 g	SUikers 0 g	Eiwit 0 g	OUT 0 g
/5 g PORTIE	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

*DRV: - Referentie-inname voor een gemiddelde volwassene (8400 kJ / 2000 kcal)

SE

NÄRINGSINFORMATION

60 portioner per behållare
30 dagliga portioner per behållare
Portionsstorlek: 1 skopa (5 g)
Daglig portion: 2 portioner (10 g)

INNEHÅLL	/100 g	/PORTION 5g	/DAGLIG PORTION
Kreatin-monohydrat	100 g	5000 mg	10000 mg
varav			
- Kreatin	87.92 g	4396 mg	8792 mg

NÄRINGSDEKLARATION

/100 g	ENERGIE 1673,6 kJ 400 kcal	FETT 0 g	MÄTAT 0 g	KOL 0 g	SOCKER 0 g	PROTEIN 0 g	SALT 0 g
/5 g SERVERING	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

*DRV: - Referensintag för en genomsnittlig vuxen (8400 kJ / 2000 kcal)

PL

MONOHYDRAT KREATYNY: Bez aromatów. Suplement diety. Bez aspartamu. Produkt zawierający 100% monohydratu kreatyny, przeznaczony do uzupełniania strat po intensywnym wysiłku mięśniowym, szczególnie dla sportowców. Udowodniono naukowo, że zwiększa wydolność fizyczną podczas krótkich serii ćwiczeń o wysokiej intensywności, takich jak trening siłowy i interwałowy trening cardio. Kreatyna wspomaga szybka syntezę ATP w mięśniach, dostarczając dodatkowej energii na intensywny trening. Codzienne spożycie kreatyny może nasilać wpływ treningu oporowego na siłę mięśni. Monohydrat kreatyny szybko wchłania się w organizmie, skutecznie wspierając procesy metaboliczne i regenerując włókna mięśniowe.

Składniki: 100% monohydrat kreatyny. Informacje o alergenach: Alergeny znajdują się w składnikach zaznaczonych pogrubioną czcionką. Wyprodukowano w zakładzie wykorzystującym mleko, soję, jaja i orzechy. **SPOSÓB UŻYCIA:** Wymieszać 1 porcję (5 g) monohydratu kreatyny z 250 ml zimnej wody na 30 minut przed treningiem, aby uzyskać najlepsze rezultaty, podać dodatkową porcję po treningu. W dni beztreningowe spożywać jedną porcję rano, popijając 250 ml wody, a drugą porcję po jednym z głównych posiłków w ciągu dnia.

Ostrzeżenie: Suplementy diety nie zastępują zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia. Nie należy przekraczać zalecanego dziennego spożycia! Nie stosować w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników suplementu. Przed użyciem należy skonsultować się z lekarzem. Nie zaleca się stosowania przez osoby przyjmujące leki.

Warunki przechowywania: Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Opakowanie przechowywać szczelnie zamknięte w temperaturze 5-30°C (41-86°F). Chronić przed bezpośrednim działaniem ciepła, wilgoci i światła słonecznego. Po otwarciu nie przechowywać dłużej niż 6 miesięcy.

Data ważności, numer partii: Najlepiej spożyć przed datą podaną na opakowaniu. Data wskazuje na polu LOT/EXP na spodzie pojemnika.

RO

CREATINĂ MONOHIDRAT: Fără aromă. Supliment alimentar. Fără aspartam. Produs ce conține 100% creatină monohidrat, conceput pentru acoperirea necesarului energetic generat de efortul muscular intens, în special pentru sportivi. Creatina crește performanța fizică în eforturi succesive din timpul exercițiilor fizice de scurtă durată și de mare intensitate. Creatina susține sinteza rapidă a ATP în mușchi, oferind energie suplimentară pentru antrenamentele intense. Consumul zilnic de creatină poate spori efectul antrenamentului de rezistență asupra forței musculare. Creatina monohidrat este absorbită rapid în organism, susținând eficient procesele metabolice și repararea fibrelor musculare. **Ingrediente:** 100% Creatină monohidrat. Informații despre alergeni: Pentru alergeni, consultați ingredientele scrise cu litere îngroșate. Produs fabricat într-o unitate care utilizează lapte, soia, ouă și nucii. Instrucțiuni de utilizare: Ca supliment alimentar, amestecați 1 porție (5 g) de creatină monohidrat cu 250 ml de apă rece cu 30 de minute înainte de antrenament, pentru cele mai bune rezultate, serviți încă o porție (5 g) după antrenament. În zilele de repaus, consumați dimineața o porție (5 g) cu 250 ml de apă și încă o porție (5 g) după una dintre mesele principale ale zilei. **Atenționari:** Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă echilibrată și un stil de viață sănătos. Nu depășiți doza zilnică recomandată! Nu utilizați dacă sunteți alergic la oricare dintre compuşii suplimentului. Consultați medicul înainte de utilizare. Nu se recomandă utilizarea de către persoanele care urmează un tratament medicamentos. Condiții de depozitare: A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Păstrați flaconul bine închis la temperaturi cuprinse între 5-30 °C (41-86°F). A se păstra departe de căldura directă, umiditate și lumina soarelui. După deschidere, nu păstrați produsul mai mult de 6 luni.

Data de expirare, număr lot: A se consuma de preferință înainte de data inscripționată pe ambalaj. A se vedea data indicată în câmpul LOT/EXP de la baza recipientului. Notificat la CRSP Timisoara cu Certificat de Notificare Seria AB Nr.3856. Detinător notificare: DY Nutrition Global SA, Adresa: Strada JIU/LUI, Nr. 8, Bl. Clădirea A, Etaj 3, Sectorul 1, București, România. Producător: Vitema SA, Șos. Alba Iulia, Nr.156, 550052 Sibiu, România.

RO

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE

60 porții pe recipient
30 porții zilnice pe recipient
Portie: 1 măsură (5 g)
Portie zilnică: 2 porții (10 g)

CONȚINUT	/100 g	/PORTIE 5g	/PORTIE ZILNICĂ
Creatină monohidrat din care	100 g	5000 mg	10000 mg
- Creatină	87.92 g	4396 mg	8792 mg

DECLARAȚIE NUTRIȚIONALĂ

/100 g	ENERGIE 1673,6 kJ 400 kcal	GRĂSIMI 0 g	SATURATE 0 g	CARB 0 g	ZAHARURI 0 g	PROTEINE 0 g	SARE 0 g
/5 g PORTIE	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

*NR: - Consumul de referință pentru un adult obișnuit (8400 kJ / 2000 kcal)

PL

INFORMACJE ŻYWIENIOWE

60 porcji na opakowanie
30 dziennych porcji na opakowanie
Rozmiar porcji: 1 miarka (5 g)
Dzienna porcja: 2 porcje (10 g)

ZAWARTOŚĆ	/100 g	/PORCJA 5g	/DZIENNA PORCJA
Monohydrat kreatyny z czego	100 g	5000 mg	10000 mg
- Kreatyna	87.92 g	4396 mg	8792 mg

DECLARACJA ŻYWIENIOWA

/100 g	ENERGIA 1673,6 kJ 400 kcal	TŁUSZCZYZNY 0 g	MASŁOWE 0 g	WĘGIEL 0 g	CUKRY 0 g	BIAŁKO 0 g	SÓL 0 g
/5 g PORCJA	83,68 kJ 20 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
	1%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

*DRV: - Referencyjne spożycie dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal)