

NUTRITION INFORMATION / INFORMATION NUTRITIONNELLE / NÄHRWERTINFORMATION / INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Serving Size: 1 Level Scoop / Portion : 1 Cuillère à Niveau / Portionsgröße: 1 gestrichener Messlöffel / Porción: 1 Cucharada Rasa / Porção: 1 Colher Rasa (30 g)

Servings Per Container Approximately / Portions Par Pot Environ / Portionen pro Behälter circa / Porciones Por Envase Aproximadamente / Porções por Embalagem Aproximadamente: 75

Typical Values / Valeurs Moyennes / Durchschnittswerte / Valores Medios / Valores Médios	Per / Pour / Pro / Por / Por		% RI / AR / RM / IR / DR* 30 g
	100 g	30 g	
Energy / Énergie / Energie / Valor Energético / Energia	1595 kJ 381 kcal	478 kJ 114 kcal	6%
Fat / Matières Grasses / Fett / Grasas / Lípidos	4.0 g	1.2 g	2%
Of Which Saturates / Dont : Acides Gras Saturés / Davon: gesättigte Fettsäuren / De Las Cuales: Saturadas / Dos Quais: Ácidos Gordos Saturados	1.3 g	0.4 g	2%
Carbohydrate / Glucides / Kohlenhydrate / Hidratos de Carbono / Hidratos de Carbono	4.5 g	1.3 g	1%
Of Which Sugars / Dont : Sucres / Davon: Zucker / De Los Cuales: Azúcares / Dos Quais: Açúcares	3.6 g	1.1 g	1%
Fibre / Fibres Alimentaires / Ballaststoffe / Fibra Alimentaria / Fibra	0.8 g	0.2 g	†
Protein / Protéines / Eiweiß / Proteínas / Proteínas	81 g	24 g	49%
Salt / Sel / Salz / Sal / Sal	0.44 g	0.13 g	2%
Sodium / Sodium / Natrium / Sodio / Sódio	175 mg	52 mg	†

* Reference Intake of an average adult / Apport de Référence pour un adulte-type / Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen / Ingesta de Referencia de un adulto medio / Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

† Reference Intake not established / Apport de Référence non établi / Keine empfohlene Referenzmenge vorhanden / Ingesta de Referencia no establecida / Dose de Referência não estabelecida

INGREDIENTS: Protein Blend (WHEY[■] Protein Isolate, WHEY[■] Protein Concentrate, Hydrolysed WHEY[■] Protein Isolate, Emulsifier: SOY Lecithin), Flavouring, Thickener (Xanthan Gum), Fat-Reduced Cocoa Powder, Sweeteners (Sucralose, Acesulfame K), Enzyme Complex (Amylase, Protease, Lactase, Lipase, Cellulase). [■]From MILK **INGRÉDIENTS :** Mélange de Protéines (Isolat de Protéines de LACTOSÉRUM[■], Concentré de Protéines de LACTOSÉRUM[■], Isolat de Protéines Hydrolysées de LACTOSÉRUM[■], Émulsifiant : Lécithine de SOJA), Arôme, Épaississant (Gomme Xanthane), Cacao Maigre en Poudre, Édulcorants (Sucralose, Acésulfame K), Complexe Enzymatique (Amylase, Protéase, Lactase, Lipase, Cellulase). [■]Issu du LAIT **ZUTATEN:** Proteinmischung (MOLKENPROTEINISOLAT[■], MOLKENPROTEINKONZENTRAT[■], hydrolisiertes MOLKENPROTEINISOLAT[■], Emulgator: SOJALECITHIN), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), fettarmes Kakaopulver, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam-K), Enzymkomplex (Amylase, Protease, Lactase, Lipase, Cellulase). [■]Aus MILCH **INGREDIENTES:** Mezcla de Proteínas (Aislado de Proteínas de Suero LÁCTEO[■], Concentrado de Proteínas de Suero LÁCTEO[■], Aislado de Proteínas Hidrolizadas de Suero LÁCTEO[■], Emulgente: Lecitina de SOJA), Aroma, Espesante (Goma Xantana), Cacao Magro en Polvo, Edulcorantes (Sucralosa, Acesulfamo K), Complejo Enzimático (Amilasa, Proteasa, Lactasa, Lipasa, Celulasa). [■]Derivado de la LECHE **INGREDIENTES:** Mistura de Proteínas (Proteínas do Soro de LEITE Isoladas, Concentrado de Proteínas do Soro de LEITE, Hidrolisado de Proteínas Isoladas do Soro de LEITE, Emulsionante: Lecitina de SOJA), Aroma, Espessante (Goma Xantana), Cacao Magro em Pó, Edulcorantes (Sucralose, Acesulfame K), Complexo Enzimático (Amilase, Protease, Lactase, Lipase, Celulase).

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 (Lecitine). Kann enthalten: Gluten, Ei, Schalenfrüchte und Erdnüsse. **INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS:** Contiene: Leche, Soja (Lecitina). Puede Contener: Gluten, Huevo, Frutos de Cáscara y Cacahuets. **INFORMAÇÃO SOBRE ALERGÊNIOS:** Contém: Leite, Soja (Lecitina). Pode Conter: Glúten, Ovos, Frutos de Casca Rija e Amendoins.

DIRECTIONS: Gold Standard 100% Whey™ is instantised for easy mixing. Simply add 1 level scoop (30 g) 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 :** Gold Standard 100% Whey™ est instantané pour un mélange facile. Ajouter simplement 1 cuillère à niveau (30 g) 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:** Gold Standard 100% Whey™ ist einfach aufzulösen beim Mixen. Geben Sie 1 gestrichenen Messlöffel (30 g) 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. **INSTRUCCIONES DE USO:** Gold Standard 100% Whey™ es un producto instantáneo para facilitar la mezcla. Simplemente hay que añadir 1 cucharada rasa (30 g) 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. **INSTRUÇÕES DE USO:** Gold Standard 100% Whey™ é instantâneo para fácil mistura. Basta adicionar 1 colher rasa (30 g) em 180-240 ml (6-8 oz) de água fria e misturar, agitar ou mexer até o pó se encontrar completamente dissolvido. **CONSELHO:** Pode ajustar o sabor usando mais ou menos água.

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.