



CREATINE PROTEIN

PRE- AND POST-WORKOUT SHAKE

CREATINE MONOHYDRATE
3000 MG PER 50 G
IN 300 ML WATER

L-GLUTAMINE
1500 MG PER 50 G
IN 300 ML WATER

L-ARGININE
1000 MG PER 50 G
IN 300 ML WATER

L-ORNITHINE AKG
>1000 MG PER 50 G
IN 300 ML WATER

VANILLA FLAVOUR



2000g
40 SERVINGS

D Verzehrempfehlung: 50 g Pulver (3 leicht gehäufte Messlöffel) in 300 ml Wasser. An Trainingstagen etwa 60 Minuten vor oder nach einer intensiven Belastung verzehren. An trainingsfreien Tagen morgens oder abends verzehren. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Zutaten: Molkenprotein-Konzentrat (37,4%), Milchprotein (36%), Kreatin-Monohydrat (Creapure®) (6%), Taurin, L-Glutamin (3%), Aroma, L-Ornithin-alpha-ketoglutarat (2,1%), Molkenproteinhydrolysat (Optipep®) (2%), L-Arginin (2%), Calciumcarbonat, **Hühnerproteinpulver** (1%), Grüner Hafer-Extrakt (Avena Sativa) (glutenfrei), Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose), Dicalciumphosphat, Emulgator (Mono- und Diglyceride der Speisefettsäuren), L-Ascorbinsäure, Nicotinamid, DL-alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-pantothenat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminmononitrat, Farbstoff (Beta-Carotin), Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cyanocobalamin.

68 Recommended dosage: 50 g powder (3 slightly rounded spoons) in 300 ml of water. On training days, drink about 60 minutes before or after an intensive workout. On non-training days, drink in the morning or evening. Do not exceed the recommended daily dosage.

Ingredients: Whey protein concentrate (37.4%), Milk protein (36%), Creatine monohydrate (Creapure®) (6%), Taurine, L-Glutamine (3%), Flavouring, L-Ornithine alpha-ketoglutarate (2.1%), L-Arginine (2%), Calcium carbonate, Hen egg white powder (1%), Green oat extract (Avena sativa) (gluten-free), Thickening agent (Guar gum), Sweeteners (Acesulfame K, Sucralose), Dicalcium phosphate, Emulsifier (Mono- and diglycerides of fatty acids), L-ascorbic acid, Nicotinamide, DL-alpha-tocopheryl acetate, Calcium D-pantothenate, Riboflavin, Pyridoxine hydrochloride, Thiamine mononitrate, Colouring (Beta carotene), Pteroylglutamic acid, D-biotin, Cyanocobalamin.

E Recomendación de consumo: Mezclar 50 g de polvo (3 cucharas medidoras ligeramente colmadas) en 300 ml de agua. Consumir los días de entrenamiento entre 60 minutos antes y después de una carga intensa. En los días sin entrenamiento, consumir por la mañana o la tarde. No debe sobrepasarse la cantidad diaria recomendada.

Ingredientes: Concentrado de proteína de suero de leche (37,4%), proteína del latte (36%), creatina monohidrato (Creapure®) (6%), taurina, L-glutamina (3%), aroma, L-ornitina alfa-cetoglutarato (2,1%), proteína hidrolizada de suero de leche (Optipep®) (2%), L-arginina (2%), carbonato de calcio, polvo de **albume** (1%), extracto de avena verde (avena sativa) (sin gluten), adensante (gomma di guar), edulcorantes (acesulfamato K, sucralosa), fosfato dicálcico, emulsionante (mono- y diglicéridos de ácidos grasos), ácido L-ascórbico, nicotinamida, tocoferilacetato alfa D, pantotenato D de calcio, riboflavina, hidrocloreto de piridoxina, mononitrato de tiamina, colorante natural (beta-caroteno), ácido pteroil de monoglutamina, biotina D, cianocobalamina.

I Modo d'uso: 50 g di polvere (3 misurini ras) in 300 ml d'acqua. Durante i giorni di allenamento assumere circa 60 minuti prima e dopo una seduta intensiva. I giorni di non allenamento consumare la mattina o la sera. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata.

Ingredienti: Concentrato di proteine del siero di latte (37,4%), proteine del latte (36%), creatina monoidrato (Creapure®) (6%), taurina, L-glutamina (3%), aroma, L-ornitina alfa-cetoglutarato (2,1%), L-arginina (2%), carbonato di calcio, polvere di **albume** (1%), estratto di avena verde (avena sativa) (senza glutine), addensante (gomma di guar), edulcoranti (acesulfame K, sucralosio), fosfato dicalcico, emulsionante (mono- e digliceridi di acidi grassi), acido L-ascorbico, nicotinamide, acetato di DL-alfa-tocoferile, calcio D-pantotenato, riboflavina, cloridrato di piridossina, mononitrato di tiamina, coloranti (beta-carotene), acido pteroilmonoglutammico, D-biotina, cianocobalamina.

D Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmitteln. Protein-Konzentrat in Pulverform. Mit Vitaminen, Calcium, Kreatin und Aminosäuren. Geschmack: Vanille. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis Ende/Los-Nr.: siehe Dosenboden. Nach dem Öffnen schnell aufbrauchen. Vor direkter Wärme und Lichteinstrahlung schützen.

68 Food supplement with sweeteners. Protein concentrate in powder form. With vitamins, calcium, creatine and amino acids. Flavour: Vanilla Cream. Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. Keep out of reach of small children. If kept unopened in a cool, dry place, best before end of/lot no.: see bottom. Once opened, use up quickly. Keep away from direct heat and light.

E Complemento alimenticio con edulcorantes. Concentrado de proteínas en polvo. Con vitaminas, calcio, creatina y aminoácidos. Sabor: Vanilla. El complemento alimenticio no debe utilizarse como sustituto de una alimentación equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños pequeños. Sin abrir y almacenado en un lugar fresco y seco, se conserva hasta final de/n.º de lote: ver fondo del bote. Una vez abierto, consumir lo antes posible. Proteger del calor directo y de la exposición a la luz.

I Integratore alimentare con edulcoranti. Concentrato di proteine in polvere. Con vitamina, creatina e aminoacidi. Gusto: Vaniglia. Gli integratori alimentari non devono essere utilizzati in sostituzione di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli. Conservare in luogo fresco e asciutto, da consumarsi preferibilmente entro/lotto n.º: vedi fondo della confezione. Dopo l'apertura consumare al più presto. Proteggere dal calore e dalla luce diretta.

Exklusiv hergestellt für und Vertrieb durch:/ Exclusively manufactured for and distributed by:

Body Attack Sports Nutrition GmbH & Co. KG
Schmackenburgallee 217-223
22525 Hamburg
www.body-attack.com

Inhalt/Content/Contenido/ Contenuto:

e2000g
= 40 Portionen
= 40 servings
= 40 porzioni
= 40 porzioni



Nährwertangaben/Nutrition facts/Datos nutricionales/Informazioni nutrizionali:				pro/per/ per 100 g	pro Portion/ per serving/ pro porción/ pro porzione ¹
				% NRV ²	% NRV ²
Brennwert	Energy	Valor calórico	Energia	1400 kJ	700 kJ
				329 kcal	164 kcal
Fett	Fat	Grasas	Grassi	1,4 g	0,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	- thereof saturated fatty acids	- de ello ácidos grasos saturados	- di cui acidi grassi saturi	1 g	0,5 g
Kohlenhydrate	Carbohydrates	Carboidratos	Carboidrati	6,2 g	3,1 g
- davon Zucker	- thereof sugar	- de ello azúcar	- di cui zuccheri	2,7 g	1,4 g
Eiweiß	Protein	Proteína	Proteine	70 g	35 g
Salz	Salt	Sal	Sale	0,3 g	0,2 g
Laktose	Lactose	Lactosa	Lattosio	2,7 g	1,4 g
BCAA ³	BCAA ³	BCAA ³	BCAA ³	13,4 g	6,7 g
Zugesetzte Stoffe	Added Substances	Sustancia añadida	Aggiunte Sostanze		
Kreatin-Monohydrat (Creapure®)	Creatine monohydrate (Creapure®)	Creatina monoidrato (Creapure®)	Creatina monoidrato (Creapure®)	6000 mg	3000 mg
- davon Kreatin	- thereof Creatine	- de ello creatina	- di cui creatina	5280 mg	2640 mg
Taurin	Taurine	Taurina	Taurina	3000 mg	1500 mg
Avena Sativa-Extrakt	Avena sativa extract	Extracto de avena sativa	Estratto di avena sativa	1000 mg	500 mg
L-Glutamin	L-Glutamine	L-glutamina	L-glutamina	3000 mg	1500 mg
L-Arginin	L-Arginine	L-arginina	L-arginina	2000 mg	1000 mg
L-Ornithin-alpha-ketoglutarat	L-Ornithine alpha-ketoglutarate	L-Ornitina alfa-cetoglutarato	L-Ornitina alfa-cetoglutarato	2074 mg	1037 mg
- davon L-Ornithin	- thereof L-Ornithine	- de ello ornitina	- di cui ornitina	975 mg	488 mg
Vitamin	Vitamins	Vitaminas	Vitamine		
Vitamin C	Vitamin C	Vitamina C	Vitamina C	136 mg	170
Niacin	Niacin	Niacina	Niacina	27,2 mg	170
Vitamin E	Vitamin E	Vitamina E	Vitamina E	20,4 mg	170
Pantothensäure	Pantothenic acid	Acido pantotenico	Acido pantotenico	10,2 mg	170
Vitamin B6	Vitamin B6	Vitamina B6	Vitamina B6	2,38 mg	170
Vitamin B2	Vitamin B2	Vitamina B2	Vitamina B2	2,8 mg	200
Vitamin B1	Vitamin B1	Vitamina B1	Vitamina B1	1,86 mg	169
Folsäure	Folic Acid	Ácido fólico	Acido folico	400 µg	200
Biotin	Biotin	Biotina	Biotina	85 µg	170
Vitamin B12	Vitamin B12	Vitamina B12	Vitamina B12	10 µg	400
Mineralstoff	Mineral	Mineral	Minerali		
Calcium	Calcium	Calcio	Calcio	1330 mg	166
				665 mg	83

¹ 50 g Pulver in 300 ml Wasser/50 g powder in 300 ml water/50 g de polvo en 300 ml de agua.

² NRV = % der Nährstoffbezugswerte/% of nutrient reference values/% de los valores de referencia.

³ BCAA (verzweigtkettige Aminosäuren [L-Isoleucin, L-Leucin, L-Valin])/BCAA (branched chain amino acids [L-Isoleucine, L-Leucine, L-Valine])/BCAA (aminoácidos ramificados [isoleucina L, leucina L, valina L]).

