

INGREDIENTS: Maltodextrin, **WHEY** Protein Concentrate, Calcium **CASEINATE** (Emulsifier: **SOY** Lecithin), Fat-Reduced Cocoa Powder (2.3%), Flavouring, Minerals (Sodium Chloride, Dipotassium Phosphate, Ferric Pyrophosphate, Zinc Oxide, Cupric Gluconate, Manganese Sulphate, Chromium III Chloride Hexahydrate, Potassium Iodide), **EGG** Albumen, Medium Chain Triglycerides, Creatine Monohydrate, Choline Bitartrate, L-Glutamine, Glutamine Peptides [**WHEAT**], **WHEY** Powder, Inositol, Vitamin Blend (L-Ascorbic Acid, Nicotinamide, DL-Alpha-Tocopheryl Acetate, Calcium D-Pantothenate, Pyridoxine Hydrochloride, Riboflavin, Thiamin Hydrochloride, Retinyl Acetate, Pteroylmonoglutamic Acid, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Sweetener (Sucralose). ■ From **MILK** Contains **GLUTEN** **INGRÉDIENTS :** Maltodextrine, Concentré de Protéines de **LACTOSÉRUM**, **CASÉINATE** de Calcium (Émulsifiant : Lécithine de **SOJA**), Cacao Maigre en Poudre (2,3%), Arôme, Minéraux (Chlorure de Sodium, Phosphate Dipotassique, Pyrophosphate Ferrique, Oxyde de Zinc, Gluconate de Cuivre, Phosphate de Magnésium, Chlorure de Chrome (III) et ses Formes Hexahydratées, Iodure de Potassium), Albumine d'**ŒUF**, Triglycérides à Chaîne Moyenne, Monohydrate de Créatine, Bitartrate de Choline, L-Glutamine, Peptides de Glutamine [**BLÉ**], **LACTOSÉRUM** en Poudre, Inositol, Mélange de Vitamines (Acide L-Ascorbique, Nicotinamide, Acétate de DL-Alpha-Tocophérol, D-Pantothénate de Calcium, Chlorhydrate de Pyridoxine, Riboflavine, Chlorhydrate de Thiamine, Acétate de Rétinol, Acide Pteroylmonoglutamique, D-Biotine, Cholécalficérol, Cyanocobalamine), Édulcorant (Sucralose). ■ Issu du **LAIT** Contient du **GLUTEN** **ZUTATEN:** Maltodextrin, **MOLKENPROTEINKONZENTRAT**, **KALZIUMKASEINAT** (Emulgator: **SOJALECITHIN**), fettarmes Kakaopulver (2,3%), Aroma, Mineralien (Natriumchlorid, Dikaliumphosphat, Eisenpyrophosphat, Zinkoxid, Kupfergluconat, Mangansulfat, Chrom(III)-chlorid und sein Hexahydrat, Kaliumiodid), **EIALBUMIN**, Mittelkettige Triglyceride, Kreatinmonohydrat, Cholinbitartrat, L-Glutamin, Glutaminpeptide [**WEIZEN**], **MOLKENPULVER**, Inositol, Vitaminmischung (L-Ascorbinsäure, Nicotinamid, DL-Alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Retinylacetat, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin), Süßungsmittel (Sucralose). ■ Aus **MILCH** Enthält **GLUTEN** **INGREDIENTES:** Maltodextrina, Concentrado de Proteínas de Suero **LÁCTEO**, **CASEINATO** de Calcio (Emulgente: Lecitina de **SOJA**), Cacao Magro en Polvo (2,3%), Aroma, Minerales (Cloruro Sódico, Fosfato Dipotásico, Pirofosfato Férrico, Óxido de Cinc, Gluconato de Cobre, Sulfato de Manganeso, Cloruro de Cromo (III) y su Hexahidratado, Yoduro de Potasio), Albúmina de **HUEVO**, Triglicéridos de Cadena Media, Monohidrato de Creatina, Bitartrato de Colina, L-Glutamina, Péptidos de Glutamina [**TRIGO**], Suero **LÁCTEO** en Polvo, Inositol, Mezcla de Vitaminas (Ácido L-Ascórbico, Nicotinamida, Acetato de DL-Alfa-Tocoferilo, D-Pantotenato Cálcico, Clorhidrato de Piridoxina, Riboflavina, Clorhidrato de Tiamina, Acetato de Retinilo, Ácido Pteroilmonoglutámico, D-Biotina, Colecalciferol, Cianocobalamina), Edulcorante (Sucralosa). ■ Derivado de la **LECHE** Contiene **GLUTEN** **INGREDIENTES:** Maltodextrina, Concentrado de Proteínas do Soro de **LEITE**, **CASEINATO** de Cálcio (Emulsionante: Lecitina de **SOJA**), Cacao Magro em Pó (2,3%), Aroma, Minerais (Cloreto de Sódio, Fosfato Dipotássico, Pirofosfato Férrico, Óxido de Zinco, Gluconato Cúprico, Sulfato de Manganês, Cloreto de Crômio (III) e a sua Forma Hexa-Hidratada, Iodeto de Potássio), Albumina de **OVO**, Triglicérideos de Cadeia Média, Monohidrato de Creatina, Bitartarato de Colina, L-Glutamina, Péptidos de Glutamina [**TRIGO**], Soro de **LEITE** em Pó, Inositol, Mistura de Vitaminas (Ácido L-Ascórbico, Nicotinamida, Acetato de DL-Alfa-Tocoferilo, D-Pantotenato de Cálcio, Cloridrato de Piridoxina, Riboflavina, Cloridrato de Tiamina, Acetato de Retinilo, Ácido Pteroilmonoglutâmico, D-Biotina, Colecalciferol, Cianocobalamina), Edulcorante (Sucralose). ■ Derivado do **LEITE** Contém **GLÚTEN**

ALLERGEN INFORMATION: CONTAINS: GLUTEN, EGG, MILK AND SOY (LECITHIN). MAY CONTAIN: PEANUTS, NUTS. INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES : CONTIENT : DU GLUTEN, DES ŒUFS, DU LAIT ET DU SOJA (LÉCITHINE). PEUT CONTENIR : DES ARACHIDES, DES FRUITS À COQUE. HINWEIS FÜR ALLERGIKER: ENTHÄLT: GLUTEN, EI, MILCH UND SOJA (LECITHIN). KANN ENHALTEN: ERDNÜSSE, SCHALENFRÜCHTE. INFORMAÇÃO SOBRE ALÉRGENOS: CONTIENE: GLUTEN, HUEVO, LECHE Y SOJA (LECITINA). PUEDE CONTENER: CACAHUETES, FRUTOS DE CÁSCARA. INFORMAÇÃO SOBRE ALERGÊNIOS: CONTÉM: GLÚTEN, OVO, LEITE E SOJA (LECITINA). PODE CONTER: AMENDOINS, FRUTOS DE CASCA RIJA.

NUTRITION INFORMATION

INFORMATION NUTRITIONNELLE / NÄHRWERTINFORMATION / INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Serving Size: 2 Heaped Scoops / Portion : 2 Cuillères Bombées / Portionsgröße: 2 gehäufte Messlöffel / Porción: 2 Cucharadas Colmadas / Porção: 2 Colheres Bem Cheias (330 g)
 Servings per Bag: Approximately / Portions Par Sac : Environ / Portionen Pro Beutel: Circa / Porciones Por Bolsa: Aproximadamente / Porções por Bolsa: Aproximadamente 16

Typical Values / Valeurs Moyennes / Durchschnittswerte / Valores Medios / Valores Médios	Per / Pour / Pro / Por / Por 100 g	Por / Por / Por 330 g	(%RI*) / (%AR*) / (%RM*) / (%IR*) / (%DR*) 330 g
Energy / Énergie / Energie / Valor Energético / Energia	1596 kJ / 381 kcal	5266 kJ / 1259 kcal	63%
Fat / Matières Grasses / Fett / Grasas / Lípidos	1.6 g	5.3 g	8%
Of Which: Saturates / Dont : Acides Gras Saturés / Davon: gesättigte Fettsäuren / De Las Cuales: Saturadas / Dos Quais: Saturados	0.9 g	3.1g	15%
Carbohydrate / Glucides / Kohlenhydrate / Hidratos de carbono / Hidratos de Carbono	76 g	252 g	97%
Of Which Sugars / Dont : Sucres / Davon: Zucker / De Los Cuales: Azúcares / Dos Quais: Açúcares	7.8 g	26 g	29%
Fibre / Fibres Alimentaires / Ballaststoffe / Fibra Alimentaria / Fibra	0.7 g	2.4 g	†
Protein / Protéines / Eiweiß / Proteínas / Proteínas	15 g	50 g	100%
Salt / Sel / Salz / Sal / Sal	0.58 g	1.91 g	32%
			(%RI*) / (%AR*) / (%RM*) / (%IR*) / (%DR*) 100 g
Vitamin A / Vitamine A / Vitamin A / Vitamina A / Vitamina A	91.7 µg	303 µg	38%
Vitamin D / Vitamine D / Vitamin D / Vitamina D / Vitamina D	0.57 µg	1.9 µg	38%
Vitamin E / Vitamine E / Vitamin E / Vitamina E / Vitamina E	1.1 mg	3.7 mg	31%
Vitamin C / Vitamine C / Vitamin C / Vitamina C / Vitamina C	6.7 mg	22 mg	28%
Thiamin / Thiamine / Thiamin / Tiamina / Tiamina	0.16 mg	0.52 mg	47%
Riboflavin / Riboflavine / Riboflavin / Riboflavina / Riboflavina	0.19 mg	0.61 mg	44%
Niacin / Niacine / Niacin / Niacina / Niacina	2.1 mg	6.9 mg	43%
Vitamin B6 / Vitamine B6 / Vitamin B6 / Vitamina B6 / Vitamina B6	0.23 mg	0.74 mg	53%
Folic Acid / Acide Folique / Folsäure / Ácido Fólico / Ácido Fólico	21.7 µg	71.6 µg	36%
Vitamin B12 / Vitamine B12 / Vitamin B12 / Vitamina B12 / Vitamina B12	0.14 µg	0.46 µg	18%
Biotin / Biotine / Biotin / Biotina / Biotina	17 µg	55 µg	110%
Pantothenic acid / Acide pantothénique / Pantothensäure / Ácido pantoténico / Ácido pantoténico	0.67 mg	2.2 mg	37%
Potassium / Potassium / Kalium / Potasio / Potássio	414 mg	1360 mg	68%
Chloride / Chlorure / Chlorid / Cloruro / Cloreto	335 mg	1110 mg	138%
Calcium / Calcium / Calcium / Calcio / Cálcio	123 mg	407 mg	51%
Phosphorous / Phosphore / Phosphor / Fósforo / Fósforo	180 mg	596 mg	85%
Magnesium / Magnésium / Magnesium / Magnesio / Magnésio	20.2 mg	66.6 mg	18%
Iron / Fer / Eisen / Hierro / Ferro	2.8 mg	9.2 mg	65%
Zinc / Zinc / Zink / Cinc / Zinco	1.2 mg	4.1 mg	41%
Copper / Cuivre / Kupfer / Cobre / Cobre	0.26 mg	0.85 mg	85%
Manganese / Manganèse / Mangan / Manganeso / Manganês	0.18 mg	0.59 mg	29%
Selenium / Sélénium / Selen / Selenio / Selénio	3.3 µg	11 µg	20%
Chromium / Chrome / Chrom / Cromo / Crómio	43 µg	140 µg	355%
Iodine / Iode / Jod / Yodo / Iodo	15 µg	51 µg	34%
Sodium / Sodium / Natrium / Sodio / Sódio	231 mg	763 mg	†

plusieurs portions entières plusieurs fois par jour. **ANLEITUNG:** 2 gehäufte Messlöffel (330 g) Serious Mass™ in einen mit 710 ml (24 oz) Wasser gefüllten Mixer geben. 45-60 Sekunden mischen. Geben Sie nun Eiswürfel und falls gewünscht, andere Kalorien liefernde Zutaten (siehe nebenstehende "Supercharge Your Serious Mass™" Tabelle) hinzu und mixen Sie für weitere 30-45 Sekunden. **TIPP:** Für neue Anwender kann es von Vorteil sein, die erste Woche mit einer ½ Portion täglich zu beginnen und dann allmählich auf 1 oder mehrere volle Portionen mehrmals pro Tag zu erhöhen. **INSTRUCCIONES DE USO:** Añadir 2 cucharadas colmadas