NUTRITIONAL INFORMATION

Serving size: ±3 heaped scoops (150g) (FR) Portion : ±3 cuillères pleines (150g) (SL) Odmerek: ±3 zvrhane merice (150g) (GR) Μέγεθος Μερίδας: ±3 μεζούρες (150g)
Approx. servings per container: 13 (FR) Approx. doses par emballage: 13 (SL) Povprečno št. odmerkov na pakiranje: 13 (GR) Μερίδες κατά προσέγγιση ανά συσκευασία: 13

	PER 100g	% RI*	PER 150g	% RI*
ENERGY / ENERGIE / ENERGIJSKA VREDNOST / ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1606kJ (379kcal)	19	2409kJ (568kcal)	28
FAT / GRAISSE / MAŠČOBE / ΛΙΠΗ	1.8g	3	2.6g	4
OF WHICH SATURATES / DONT SATURES / OD TEGA NASIČENE / ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	1.1g	6	1.7g	9
CARBOHYDRATE / GLUCIDES / OGLJIKOVI HIDRATI / ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	55g	21	82g	29
OF WHICH SUGARS / DONT SUCRE / OD TEGA SLADKOR / ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	18g	20	26g	30
FIBRE / FIBRES ALIMENTAIRES / VLAKNINE / ΙΝΕΣ	1.0g		1.6g	
PROTEIN / PROTÉINES / BELJAKOVINE / ΠΡΩΤΕΪΝΗ	36g	71	53g	107
SALT / SEL / SOL / ΑΛΑΤΙ	0.64g	11	0.96g	16
VITAMINS & MINERALS / VITAMINES & MINERALES / VITAMINI & MINERALI / ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ & ΜΕΤΑΛΛΑ				
VITAMIN A / VITAMINE A / VITAMIN A / ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	150µg	19	224µg	28
VITAMIN D / VITAMINE D / VITAMIN D / ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	0.8µg	16	1.2µg	24
VITAMIN E / VITAMINE E / VITAMIN E / ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	3.0mg	25	4.5mg	38
VITAMIN C / VITAMINE C / VITAMIN C / ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	31mg	39	47mg	58
THIAMIN / THIAMINE / TIAMIN / ΘΕΙΑΜΙΝΗ	0.9mg	81	1.3mg	121
RIBOFLAVIN / RIBOFLAVINE / RIBOFLAVIN / ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ	1.0mg	71	1.5mg	107
NIACIN / NIACINE / NIACIN / ΝΙΑΣΙΝΗ	9.0mg	56	14mg	84
VITAMIN B6 / VITAMINE B6 / VITAMIN B6 / ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6	0.8mg	58	1.2mg	88
FOLIC ACID / ACIDE FOLIQUE / FOLNA KISLINA / ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	100µg	50	150µg	75
VITAMIN B12 / VITAMINE B12 / VITAMIN B12 / ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12	0.4µg	16	0.6µg	24
BIOTIN / BIOTINE / BIOTIN / ΒΙΟΤΙΝΗ	74µg	15	111µg	22
PANTOTHENIC ACID / ACIDE PANTOTHÉNIQUE / PANTOTENSKA KISLINA / ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	1.8mg	31	2.8mg	46
POTASSIUM / POTASSIUM / KALIJ / ΚΑΛΙΟ	104mg	5	156mg	8
CALCIUM / CALCIUM / KALCIJ / ΑΣΒΕΣΤΙΟ	472mg	59	709mg	89
PHOSPHORUS / PHOSPHORE / FOSFOR / ΦΩΣΦΟΡΟΣ	227mg	32	341mg	49
MAGNESIUM / MAGNÉSIUM / MAGNEZIJ / ΜΑΓΝΗΣΙΟ	59.7mg	16	59.5mg	24
IRON / FER / ŽELEZO / ΣΙΔΗΡΟΣ	2.2mg	15	3.2mg	23
ZINC / ZINC / CINK / ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ	1.4mg	14	2.1mg	21
AMINO ACIDS AND OTHER (ADDED) / ACIDES AMINÉS ET AUTRES (AJOUTÉS) / AMINOKISLINE IN DRUGO / ΑΜΙΝΟΞΕΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ (ΠΡΟΣΘΕΤΑ)				
CREATINE / CRÉATINE / KREATIN / ΚΡΕΑΤΙΝΗ	3.4g		5.0g	
L-GLYCINE / L-GLYCINE / L-GLICIN / L-ΓΛΥΚΙΝΗ	0.8g		1.1g	
BETA-ALANINE / BETA-ALANINE / BETA-ALANIN / ΒΗΤΑ-ΑΛΑΝΙΝΗ	0.7g		1.0g	
HMB / HMB / HMB / HMB	0.7g		1.0g	
L-LEUCINE / L-LEUCINE / L-LEVCIN / L-ΛΕΥΚΙΝΗ	0.3g		0.5g	
L-VALINE / L-VALINE / L-VALIN / L-ΒΑΛΙΝΗ	0.2g		0.3g	
L-ISOLEUCINE / L-ISOLEUCINE / L-IZOLEVCIN / L-ΙΣΟΛΕΥΚΙΝΗ	0.2g		0.3g	
TAURINE / TAURINE / TAVRIN / ΤΑΥΡΙΝΗ	0.2g		0.4g	
L-GLUTAMINE / L-GLUTAMINE / L-GLUTAMIN / L-ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ	0.2g		0.3g	
GLUTAMINE PEPTIDE / GLUTAMINE PEPTIDE / GLUTAMIN PEPTID / ΠΕΠΤΙΔΙΑ ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗΣ	33mg		50mg	
AVENA SATIVA (GREEN OATS) / *AVENA SATIVA* (AVOINE VERT) / *AVENA SATIVA* (DIVJI OVES) / *ΑΒΕΝΑ Η ΕΔΩΔΙΜΗ* (ΠΡΑΣΙΝΗ ΒΡΩΜΗ)	67mg		100mg	
TOLERASE™ L (LACTASE) / TOLERASE™ L (LACTASE) / TOLERASE™ L (LAKTAZA) / TOLERASE™ L (ΛΑΚΤΑΣΗ)	733µg		1100µg	

*Reference Intake of average adult (8400kJ/2000kcal) (FR) *Reference moyenne par adulte (8400kJ/2000kcal) (SL) *Referenčna vrednost za vnos za povp. odraslo osebo (8400kJ/2000kcal) (GR) *RI=ΠΑ : Πρόσληψη Αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kJ/2000kcal)

AMINO ACID PROFILE (g/150g) (Total of intrinsic and added) (FR) Profil des acides aminés (g/150g) (SL) Aminokislinski profil (g/150g) (GR) Προφίλ Αμινοξέων (g/150g) (Σύνολο εγγενών και πρόσθετων)

ALANINE / ALANINE / ALANIN / ΑΛΑΝΙΝΗ	1.849
ARGININE / ARGININE / ARGININ / ΑΡΓΙΝΙΝΗ	1.943
ASPARTIC ACID / ACIDE ASPARTIQUE / ASPARTIČNA KISLINA / ΑΣΠΑΡΤΙΚΟ ΟΞΥ	3.322
CYSTINE/CYSTEINE / CYSTINE/CYSTÉINE / CISTIN/CISTEIN / ΚΥΣΤΙΝΗ/ΚΥΣΤΕΪΝΗ	0.826
GLUTAMINE/GLUTAMIC ACID / GLUTAMIQUE/GLUTAMINE / GLUTAMIN/GLUTAMINSKA KISLINA / ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ/ ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΙΚΟ ΟΞΥ	5.581
GLYCINE / GLYCINE / GLICIN / ΓΛΥΚΙΝΗ	2.508
HISTIDINE** / HISTIDINE** / HISTIDIN** / ΙΣΤΙΔΙΝΗ**	0.824
ISOLEUCINE^^ / ISOLEUCINE^^^ / IZOLEVCIN^^^ / ΙΣΟΛΕΥΚΙΝΗ^^^	1.387
LEUCINE^^^ / LEUCINE^^^ / LEVCIN^^^ / ΛΕΥΚΙΝΗ^^^	2.871
LYSINE** / LYSINE** / LIZIN** / ΛΥΣΙΝΗ**	1.898
METHIONINE** / METHIONINE** / METIONIN** / ΜΕΘΕΙΟΝΙΝΗ**	0.441
PHENYLALANINE** / PHENYLALANINE** / FENILALANIN** / ΦΑΙΝΥΛΑΛΑΝΙΝΗ**	1.206
PROLINE / PROLINE / PROLIN / ΠΡΟΛΙΝΗ	1.465
SERINE / SERINE / SERIN / ΣΕΡΙΝΗ	1.459
THREONINE** / THREONINE** / TREONIN** / ΘΡΕΟΝΙΝΗ**	1.068
TRYPTOPHAN** / TRYPTOPHANE** / TRIPTOFAN** / ΤΡΥΠΤΟΦΑΝΗ**	0.476
TYROSINE / TYROSINE / TIROZIN / ΤΥΡΟΣΙΝΗ	0.987
VALINE^^^ / VALINE^^^ / VALIN^^^ / ΒΑΛΙΝΗ^^^	1.538

**Essential Amino Acids (EAA) ^Branched Chain Amino Acids (BCAAs) / **Acides Aminés Essentiels (AAEs) ^Acides aminés ramifiés (BCCA) / **Esencialne aminokisline (EAA) ^Aminokisline z razvejano verigo (BCAA) / **Απαραίτητα Αμινοξέα (BCCA) ^Διακλαδισμένης αλυσίδας Αμινοξέα (BCCA)

RECOMMENDED USE

500ml + 3 = 53g PROTEIN

- Add ±3 heaped scoops to 500-600ml of cold water. Use a blender or hand held shaker for about 30 seconds. Have 1 to 2 servings daily (servings may be halved). (FR) Ajoutez ±3 cuillères pleines à 500 ml ou 600 ml d'eau froide. Mélangez avec un mixer ou un shaker pendant 30 secondes. Prenez 1 ou 2 doses par jour (Vous pouvez réduire les doses de moitié). (SL) Zmešajte ±3 zvrhane merice v 500-600 ml hladne vode. Mešajte vsaj 30 sekund. Spijte 1-3 krat dnevno, kot napitek po treningu in/ali med obroki. (Odmerek lahko prepolovite). (GR) Προσθέστε ±3 μεζούρες – scoop σε 500-600ml δροσερό νερό. Χρησιμοποιήστε ένα μπλέντερ ή ένα σέικερ χειρός και ανακινήστε καλά για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Καταναλώστε 1 με 2 μερίδες ημερησίως (οι μερίδες μπορούν να διαιρεθούν στη μέση).
- IMPORTANT: Persons under 80kg's - Have 2 servings per day for the first 5 days and only 1 serving per day thereafter. (FR) Personnes en-dessous de 80 kg : Prendre 2 doses par jour pendant les 5 premiers jours, puis 1 dose seulement par jour par la suite. (SL) POMEMBNO: Osebe pod 80kg - Prvih 5 dni spijte 2 odmerka dnevno, nato nadaljujete z 1 odmerkom dnevno. (GR) ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για άτομα κάτω των 80kg - Καταναλώστε 2 μερίδες ημερησίως για τις πρώτες 5 ημέρες και μόνο 1 μερίδα ημερησίως τις επόμενες ημέρες.
- Persons over 80kg's - Have 2-3 servings per day for the first 5 days and 1-2 servings per day thereafter. (FR) Personnes au-dessus de 80 kg : Prendre 2 à 3 doses par jour pendant les 5 premiers jours, puis 1 à 2 doses par jour par la suite. (SL) Osebe nad 80kg - Prvih 5 dni spijte 2-3 odmerke dnevno, nato nadaljujete z 1-2 odmerkom dnevno. (GR) Για άτομα άνω των 80kg - Καταναλώστε 2-3 μερίδες ημερησίως για τις πρώτες 5 ημέρες και 1-2 μερίδες ημερησίως τις επόμενες ημέρες.

BENEFITS

- 53g Protein Matrix per serving. Protein supports lean muscle growth & maintenance##.
- Creatine, at the levels provided by this product, increases physical performance in successive bursts of short-term, high intensity exercise (when taken in dosages of at least 3g per day, as with 1 serving of this product)^.
- Magnesium contributes to normal energy-yielding metabolism, as well as normal protein synthesis.
- Vitamin B6 contributes to normal protein and glycogen metabolism. It further supports the regulation of hormonal activity.
- Zinc supports normal metabolism of fatty acids, and the maintenance of normal testosterone levels in the blood.
- Calcium contributes to normal muscle function.
- Folate contributes to normal amino acid synthesis.
- Pantothenic acid supports the reduction of tiredness and fatigue.
- Vitamin B12 contributes to the normal function of the immune system.
- Vitamin E & Riboflavin support the protection of cells from oxidative stress.
- Biotin contributes to normal macronutrient metabolism.
- Vitamin C contributes to normal collagen formation for the normal function of cartilage.
- Contains Tolerase™ L pH-stable lactase. Lactase enzyme improves lactose digestion in individuals who have difficulty digesting lactose.