

## CREATINE PULVER

### Nährwertinfo

### Nahrungsergänzungsmittel mit Kreatinmonohydrat.

**Zutaten:** Kreatinmonohydrat (100 %).

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (3,4 g)
Energie	0 kJ 0 kcal	0 kJ 0 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	0 g	0 g
Kohlenhydrate davon Zucker	0 g	0 g
Eiweiß	0 g	0 g
Salz	0 g	0 g
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Kreatinmonohydrat (Creapure)®	100 g	3,4 g
davon Kreatin	88 g	3,0 g

**Verzehrempfehlung:** Pro Portion 3,4 g (= 1/3 Messlöffel) **Creatine** in Wasser oder in ein kohlenhydrathaltiges Getränk wie z.B. Fruchtsaft einrühren. 4 Wochen lang täglich 1 Portion nehmen. Anschließend 4 Wochen Pause einlegen.

#### Wichtige Hinweise:

Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Das Produkt eignet sich nicht für Kinder und Jugendliche. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Die Höchstdosis ist generell auf 3 g Kreatin (enthalten in 1 Portion **Creatine**) pro Tag zu beschränken.

Kreatin ist nicht zur Dauerernährung geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung kann es zur Gewichtszunahme kommen.

Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensive Betätigung. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin (enthalten in einer Portion **Creatine**) ein.

**Inhalt: 500 g (= 147 Portionen)**