

POWER

# CREATINE MONOHYDRAT

**QUICK INFO**

- X LAKTOSEFREI
- X GLUTENFREI
- X SÄUREFREI
- X OHNE SÜSSSTOFFE
- X OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- X OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL



**KREATINMONOHYDRAT FÜR INTENSIVE MUSKELANSTRENGUNGEN, VOR ALLEM FÜR SPORTLER (CH: ERGÄNZUNGSNAHRUNG)**

**PRODUKTEBESCHRIEB**

Kreatin steigert die körperliche Leistung im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Belastung (z.B. Sprint, Hanteltraining). Creatine Monohydrat enthält als einzige Zutat reines Kreatin-Monohydrat und ist vollkommen geschmacksneutral.

Kreatin wird üblicherweise über Fleisch und Fisch vom Körper aufgenommen und in den Muskelfasern als Kreatin-Phosphat gespeichert. Für eine wirksame Einlagerung und entsprechende Wirkung ist eine mehrwöchige Einnahme notwendig.

**VORTEILE**

- **Creapure® Qualitäts-Kreatin**
- **Frei von Rückständen und Verunreinigungen**
- **Preisgünstig**

**ANWENDUNG**

Im hochintensiven Intervallsport.

Ladephase            Während 5-7 Tagen max. 20 g Creatine-Monohydrat in 3-4 Rationen über den Tag verteilt, in Kombination mit einem kohlenhydrathaltigen Getränk, einnehmen.

Erhaltungsphase    2-4 g täglich.

Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche im Wachstum, nicht als Langzeiternährung bestimmt. Es kann eine Gewichtszunahme erfolgen. Nur trainings- oder wettkampfbedingt verwenden.

POWER

# CREATINE MONOHYDRAT

SEITE 2

**ZUTATEN**

Kreatinmonohydrat

**AROMA**

Neutral

**GEBINDE**

Dose 500 g (97 Tagesrationen)

**NÄHRWERTE**

<b>TYPISCHE NÄHRWERTE</b>	<b>4 G (= 1 TAGESRATION*)</b>
Energie kJ (kcal)	0 (0)
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiss	0 g
Kochsalz	0 g
Kreatin	4000 mg
*während Erhaltungsphase	

Hergestellt in Deutschland

Sponser Sport Food AG  
CH-8832 WollerauSponser Europe GmbH  
D-88131 Lindau