

POWER

CREATINE MONOHYDRAT



QUICK INFO

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



PRODUKTEBESCHREIB

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 6-12 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.

ZUTATEN

Kreatinmonohydrat

AROMA/GEBINDE

Neutral Dose 500 g

POWER

CREATINE MONOHYDRAT

SEITE 2

NÄHRWERTE

TYPISCHE NÄHRWERTE	4 G ENTHALTEN
Energie kJ (kcal)	0 (0)
Protein	0 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0 g
Kreatin	4000 mg
*entspricht 1 Tagesration während Erhaltungsphase	

 Creapure®