OLIMP
BORN IN THE GYM

OPEN HERE

BORN IN THE GYM®
PROFESSIONAL LINE SUPPLEMENTS

OLIMP®
SPORT NUTRITION

PROFI MASS®

ADVANCED HIGH & MULTI-PROTEIN
LEAN MASS FORMULA

2500 g/ 5,5 lbs

BLACK SERIES®

PRODUCT QUALITY APPROVED BY OLIMP LABORATORIES

TIME RELEASE PROTEIN MTRX LOW GLYCEMIC CARB

LEAN MASS®

COMBINING CARBOHYDRATE WITH PROTEIN

23 g OF AMINO ACIDS PER PORTION

50 PORTIONS

MCT OIL ADDED

ASPARTAME FREE!

NEW Incredible Taste!

Food supplement/
Nahrungsergänzungsmittel/
Kosttillskott/
Complément alimentaire/
Complemento alimenticio/
Integratore alimentare/
Suplement diety

Combining carbohydrate with protein can elevate post-exercise insulin levels, and therefore may increase protein absorption rate and muscle mass synthesis[2]

JOIN THE Olimp PREMIUM CLUBS
WWW.OPC.EU

RECOMMENDED USE

Use After Workout

workout
2h 1h 0 0 1h 2h

Use During Meals

meal
2h 1h 0 0 1h 2h

BEST TIME TO USE THIS PRODUCT

ABSORPTION PROFILES

CARBS
- DEXTROSE
- MALTODEXTRINS
- ISOMALTULOSE
- WAXY-MAIZE

PROTEINS
- WHEY PROTEIN HYDROLYSATE
- WHEY PROTEIN ISOLATE
- WHEY PROTEIN CONCENTRATE
- MICELLAR CASEIN

0 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h

Nutrition facts

Nutrition declaration/ Nährwertdeklaration/ Näringsdeklaration/ Declaración nutritionnelle/ Información nutricional/ Informazioni nutrizionali/ Informacja o wartości odżywczej	Per portion (EN, SE)/ Pro Portion (DE)/ Par portion (FR)/ Por porcion (ES)/ Per porzione (IT)/ Na porcję (PL) (50 g)	Per 2 portions (EN)/ Pro 2 Portionen (DE)/ Per 2 portions (SE)/ Par 2 portions (FR)/ Per 2 porciones (ES)/ Per 2 porzioni (IT)/ Na 2 porcje (PL) (100 g)	Per 3 portions (EN)/ Pro 3 Portionen (DE)/ Per 3 portions (SE)/ Par 3 portions (FR)/ Per 3 porciones (ES)/ Na 3 porcje (PL) (150 g)	Per 4 portions (EN)/ Pro 4 Portionen (DE)/ Per 4 portions (SE)/ Par 4 portions (FR)/ Por 4 porciones (ES)/ Na 4 porcje (PL) (200 g)
Energy/ Energie/ Energi/ Énergie/ Valor energético/ Energia/ Wartość energetyczna	809 kJ/ 191 kcal	1619 kJ/ 382 kcal	2429 kJ/ 573 kcal	3238 kJ/ 765 kcal
Fat/ Fett/ Matières grasses/ Grasas/ Grassi/ Tłuszcz	2,3 g	4,7 g	7,1 g	9,4 g
of which saturates/ davon gesättigte Fettsäuren/ varav mättat fett/ dont acides gras saturés/ de las cuales grasas saturadas/ di cui acidi grassi saturi/ w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,9 g	3,8 g	5,7 g	7,6 g
Carbohydrate/ Kohlenhydrate/ Kolhydrat/ Glucides/ Hidratos de carbono/ Carboidrati/ Węglowodany	20 g	40 g	60 g	80 g
of which sugars/ davon Zucker/ varav sockerarter/ dont sucres/ de los cuales azúcares/ di cui zuccheri/ w tym cukry	3,5 g	7,0 g	11 g	14 g
Fibre/ Ballaststoffe/ Fiber/ Fibres alimentaires/ Fibra alimentaria/ Fibre/ Błonnik	0 g	0 g	0 g	0 g
Protein/ Eiweiß/ Protéines/ Proteinas/ Proteine/ Białko	23 g	45 g	68 g	90 g
Salt/ Salz/ Sel/ Sal/ Sale/ Sól	0,13 g	0,25 g	0,38 g	0,50 g
Taurine/ Taurin/ Taurina/ Taurina	250 mg	500 mg	750 mg	1000 mg
L-glutamine/ L-Glutamin/ L-glutamina/ L-glutammina/ L-glutamina	125 mg	250 mg	375 mg	500 mg
MCT oil/ MCT-Öl/ MCT olja/ d'huile MCT/ aceite MCT/ trigliceridi a catena media (MCT)/ olej MCT	350 mg	700 mg	1050 mg	1400 mg

[1]To adjust the taste intensity to individual preferences dissolve in 100-200 ml of water./ Je nach Wunsch der Geschmacksintensität, das Pulver in 100 bis 200 ml Wasser auflösen./ For att justera styrkan på smaken efter eget önskemål, lös pulvret i 1-2 dl vatten./ Dáuer dans 100 à 200 ml d'eau en fonction de l'intensité du goût désirée./ Para ajustar la intensidad del sabor a las preferencias individuales, disolver en 100-200 ml de agua./ Sciogliere in 100-200 ml di acqua, a seconda del gusto e della consistenza desiderati./ Aby dostosować intensywność smaku do indywidualnych preferencji rozpuścić w ilości 100-200 ml wody.

To see amino acid profile visit our website www.olimpsport.com/ Um das Aminosäurediagramm anzusehen besuchen Sie bitte unsere Website www.olimpsport.com/ För att se aminosyraprofilen besök var websida www.olimpsport.com/ Pour consulter le détail de concentration d'acides aminés, visitez notre site www.olimpsport.com/ Para ver el perfil de aminoácidos visite nuestro sitio web www.olimpsport.com/ Profilo aminoacidico completo sul sito www.olimpsport.com/ Pełny aminogram dostępny na stronie www.olimpsport.com.

Nutritional values of possibly added foods (e.g. milk) have to be taken into consideration additionally./ Die Nährwerte möglicher hinzugefügter Lebensmittel (z.B. Milch) müssen ebenfalls berücksichtigt werden./ Näringsvärden av tillsatta matartiklar (t.ex. mjölk) måste adderas till den totala mängden./ Les valeurs nutritionnelles par portion peuvent changer selon le mélange (ex: lait)./ El valor nutritivo de los alimentos añadidos (por ejemplo, leche) tienen que ser tomadas en cuenta./ I valori nutrizionali di alimenti potenzialmente aggiunti (es. latte) devono essere tenuti in considerazione./ Należy wziąć pod uwagę wartość odżywczą ewentualnie dodawanych środków spożywczych (np. mleka).

OLIMP ATHLETES TEAM NO.1 OLIMP BRAND CHOICE

NAJLEPSZY KONSUMENT GRAND PRIX 2012 DUŻY FORMAT

NAJLEPSZY KLIENT GRAND PRIX 2012

PROFI MASS Food supplement with sugars and sweeteners/ Nahrungsergänzungsmittel mit Zuckern und Süßungsmitteln/ Kosttillskott, innehåller socker och sötningsmedel/ Complément alimentaire avec sucres et édulcorants/ Complemento alimenticio con azúcares y edulcorantes/ Integratore alimentare. Con zuccheri ed edulcoranti/ Suplement diety. Zawiera cukry i substancje słodzące.
Best before (Exp)/ Unopened, keep in a dry and cool place. Lot No.:/ Mindestens haltbar bis (Exp):/ Ungeöffnet, kühl und trocken aufbewahren. Lösnummer:/ Bäst före (Exp):/ Oöppnad förpackning på torr och sval plats. Batch nummer:/ A consommer de préférence avant le (Exp):/ Non ouvert, à conserver dans un endroit frais et sec. Lot N°.:/ Consumir preferentemente antes del (Exp):/ Sin abrir, guardar en un lugar fresco y seco. N° de lote:/ Da consumarsi preferibilmente entro il (Exp):/ Conservare chiuso in luogo fresco e asciutto. Numero di lotto:/ Najlepiej spożyć przed (Exp):/ Przechowywać w temperaturze pokojowej, w szczelnie zamkniętych opakowaniach. Ozn. partii produkcyjnej:

50 portions/ Portionen/ portioner/ porciones/ porzioni/ porcji

2500 g/ 5,5 lbs

Producer/ Hersteller/ Fabricant/ Fabricante/ Produttore/ Producent:
OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o.
Pustynia 64H, 39-200 Dębica, Poland
tel. +48 146803200, e-mail: info@olimpsport.com
Distribuido en España por: Olimp Laboratories Spain S.L. C/ Velázquez, Nº 94 Planta 1, 28006 Madrid, España

OLIMPSPORT.COM

JOIN THE Olimp PREMIUM CLUBS WWW.OPC.EU

VERIFY THIS PRODUCT WITH YOUR PHONE

GMP · HACCP · ISO HACCP · GLA · certificate ISO • 9001 · EAC

cl 9

EN **PROFI MASS** **Food supplement, protein-carbohydrate concentrate mix powder. With sugars and sweeteners.** Composition of valuable proteins and carbohydrates, enriched with MCT oil, L-glutamine and taurine. *Protein contributes to the growth and maintenance of muscle mass, which is component of lean body mass. The product is designed for physically active people and sportsmen. **Recommended use:** take 1-4 portions a day – during breakfast, during dinner, after training and approximately 1 hour before sleep. Add 1 portion (50 g = 1½ scoop) to 100 ml[1] of water. Consume directly after preparation. Not suitable for diabetics. Do not exceed the recommended daily dose. Food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet. A varied and balanced diet and a healthy lifestyle are recommended. Keep out of reach of children. **Ingredients:** 56% protein-mix (**whey** protein concentrate (from **milk**), **whey** protein isolate (from **milk**), micellar casein (from **milk**), **whey** protein hydrolysate (from **milk**)), 40% carbohydrates-mix (maltodextrins, high molecular long-chain waxy maize starch, fructose, isomaltulose**), flavourings, medium-chain triglycerides oil (MCT oil), acidity regulators – malic acid, citric acid; taurine, L-glutamine, thickeners – gum arabic, xanthan gum, sodium carboxy methyl cellulose; sweeteners – acesulfame K, sucralose; emulsifier – lecithins (from **soy**); colours: carotenes (A), carmine (B), riboflavins (C), E 150c (D), E 150e (E), E 133 (F), patent blue V (G), indigo carmine (H), chlorophylls and chlorophyllins (I), curcumin (J), anthocyanins (K), paprika extract (L), betanin (M), vegetable carbon (N). (A)–(Z) – Depending on the flavour of the product for ingredients used see symbols (A-Z) beside for the date of minimum durability (best before). Manufactured on a production site that uses derivatives of **milk**, **eggs**, **soy**, **nuts**, **peanuts**, **cereals containing gluten**, **fish**, **crustaceans**, **molluscs**. **Isomaltulose is a source of glucose and fructose.

DE **PROFI MASS** **Nahrungsergänzungsmittel. Protein-Kohlenhydrat Konzentrat in Pulverform. Mit Zuckern und Süßungsmitteln.** Die Mischung von wertvollen Eiweißerzeugnissen und Kohlenhydraten, angereichert mit MCT-Öl, L-Glutamin und Taurin. *Proteine tragen zu einer Zunahme und zur Erhaltung von Muskelmasse bei. Das Produkt ist vor allem für aktive Personen und Leistungssportler bestimmt. **Verzehrempfehlung:** 1-4 Portionen täglich – während dem Frühstück, während dem Abendessen, nach dem Training und eventuell 1 Stunde vor dem Schlafen einnehmen. Mischen Sie 1 Portion (50 g = 1½ Messlöffel) mit 100 ml[1] Wasser. Gleich nach der Zubereitung verzehren. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Für Diabetiker nicht geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. **Zutaten:** 56% Eiweißerzeugnisse (**Molken**eiweißkonzentrat (aus **Milch**), **Molken**eiweißisolat (aus **Milch**), mizellares Kasein (aus **Milch**), **Molken**eiweißhydrolysat (aus **Milch**)), 40% Kohlenhydrat-Mix (Maltodextrin, Maisstärke, Fructose, Isomaltulose**), Aromen, Mittelkettige Triglyceride Öl (MCT-Öl), Säureregulatoren Äpfelsäure, Citronensäure; Taurin, L-Glutamin, Verdickungsmittel Gummi arabicum, Xanthan, Natrium-Carboxymethylcellulose; Süßungsmittel Acesulfam K, Sucralose; Emulgator Lecithine (aus **Soja**); Farbstoffe: Carotin (A), Echtes Karmin (B), Riboflavine (C), E 150c (D), E 150d (E), E 133 (F), Patentblau V (G), Indigokarmin (H), Chlorophylle und Chlorophylline (I), Kurkumin (J), Anthocyane (K), Paprikaextrakt (L), Betanin (M), Pflanzenkohle (N). (A)–(Z) – Je nach Geschmack des Produktes befindet sich das Symbol (A-Z) der verwendeten Komponenten neben dem Mindesthaltbarkeitsdatum (mindestens haltbar bis). Das Produkt wurde in einem Betrieb hergestellt, der auch Zutaten wie **Milch**, **Eier**, **Soja**, **Schalenfrüchte**, **Erdnüsse**, **glutenhaltiges Getreide**, **Fische**, **Krebstiere** und **Weichtiere** verarbeitet. **Isomaltulose ist eine Glukose- und Fruktosequelle.

SE **PROFI MASS** **Kosttillskott. Protein-kolhydrat blandning i pulverform. Innehåller socker och sötningsmedel.** Sammansättning av proteiner och kolhydrater, berikad med MCT-olja, L-glutamin och taurin. *Proteiner bidrar till tillväxt och bibehållande av muskelmassa, som är en del av den fettfria kroppsmassan. Denna produkt är utvecklad för fysiskt aktiva människor samt idrottsmän. **Rekommenderad användning:** tag 1-4 portioner per dag till frukost, lunch, efter träning samt ca 1 timme före sänggå ändet. Tillsätt 1 portion (50 g = 1½ skopa) till 1-2 dl[1] vatten. Drick direkt efter blandandet. Ej lämplig för diabetiker. Överskrid ej rekommenderad daglig dos. Kosttillskott bör ej användas som substitut för varierad och balanserad kost. En varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil rekommenderas. Förvaras utom räckhåll för små barn. **Ingredienser:** 56% protein-mix (**vassle**proteinkoncentrat (från **mjölk**), **vassle**proteinisolat (från **mjölk**), micellärt kasein (från **mjölk**), **vassle**proteinhydrolysat (från **mjölk**)), 40% kolhydrats-blandning (maltodextrin, hög molekylär långkedjad vaxartad majsstärkelse, fruktos, isomaltulose**), aromer, medellånga fettsyror olja (MCT olja), surhetsreglerande medel – äppelsyra, citronsyra; taurin, L-glutamin, förtjockningsmedel – gummi arabicum, xantangummi, natriumkarboximetylcellulosa; sötningsmedel – acesulfam K, sukralos; emulgeringsmedel – lecitiner (från **soja**); färgämnen: karotener (A), karmin (B), riboflaviner (C), E 150c (D), E 150d (E), E 133 (F), patentblått V (G), indigokarmin (H), klorofyller och klorofyllliner (I), kurkumin (J), antocyaner (K), paprikaoleoresin (L), betanin (M), vegetabiliskt kol (N). (A)–(Z) – Beroende på produktens smak anges märkning (A-Z) för ingredienser som används bredvid datum för minsta hållbarhetstid (bäst före). Tillverkad i en anläggning som hanterar ingredienser såsom **mjölk**, **ägg**, **sojabönor**, **nötter**, **jordnötter**, **spannmål som innehåller gluten**, **fisk**, **kräftdjur**, **blötdjur**. **Isomaltulos är en källa av glucos och fruktos.

FR **PROFI MASS** **Complément alimentaire. Mélange Protéine/Hydrates de carbone concentré en poudre. Avec sucres et édulcorants.** Composition des protéines et carbohydrates, enrichie en huile MCT, L-glutamine et en taurine. *Les protéines contribuent à la croissance et à l'entretien de la masse musculaire. C'est le composant principal de la masse corporelle sèche. Le produit est conçu pour les personnes physiquement actives et les sportifs. **Conseils d'utilisation:** prendre 1-4 portions par jour – pendant le petit déjeuner, au dîner, après l'entraînement et environ 1 heure avant de se coucher. Ajoutez 1 portion (50 g = 1½ dosette) à 100 ml[1] d'eau. Consommer directement après préparation. Ne convient pas pour les diabétiques. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. **Ingrédients:** 56% de mélange de protéines (concentré de protéines de **lactosérum** (**lait**), isolat de protéines de **lactosérum** (**lait**), caséine micellaire (**lait**), hydrolysat de protéines de **lactosérum** (**lait**)), 40% de mélange d'hydrates de carbone (maltodextrines, chaîne d'amidon cireux de maïs, fructose, isomaltulose**), arômes, triglycérides à chaîne moyenne l'huile (d'huile MCT), correcteurs d'acidité – acide malique, acide citrique; taurine, L-glutamine, épaississants – gomme arabique, gomme xanthane, carboxyméthyl-cellulose de sodium; édulcorants – acésulfame-K, sucralose; émulsifiant – lécithines de **soja**; colorants: caroténoïdes (A), carmins (B), riboflavines (C), E 150c (D), E 150d (E), E 133 (F), bleu patenté V (G), carmin d'indigo (H), chlorophylles et chlorophyllines (I), curcumine (J), anthocyanes (K), extrait de paprika (L), bétanine (M), charbon végétal médicinal (N). (A)–(Z) – En fonction du parfum du produit, le code (A-Z) du composant utilisé se trouve à côté de la date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant le). Fabriqué dans une usine utilisant des ingrédients dérivés du **lait**, des **œufs**, du **soja**, des **fruits à coque**, des **arachides**, des **céréales contenant du gluten**, des **poissons**, des **crustacés**, des **mollusques**. **L'isomaltulose est une source de glucose et de fructose.

ES **PROFI MASS** **Complemento alimenticio. Mezcla concentrada de proteínas e hidratos de carbono en polvo. Con azúcares y edulcorantes.** Composición de proteínas y carbohidratos, enriquecido con aceite MCT, L-glutamina y taurina. *Las proteínas contribuyen al aumento y mantenimiento de la masa muscular que es componente de la masa corporal. El producto está diseñado para personas físicamente activas y deportistas, que luchan por el desarrollo de la masa muscular. **Dosis diaria recomendada:** tomar de 1 a 4 porciones al día – durante el desayuno, durante la cena, después del entrenamiento y aproximadamente 1 hora antes de dormir. Añadir 1 porción (50 g = 1½ cacitos) a 100 ml[1] de agua. Consumir inmediatamente después de su preparación. No apto para diabéticos. No exceder la dosis diaria recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada. Se recomienda seguir una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. **Ingredientes:** 56% de mezcla de proteínas (concentrado de proteínas de suero de **leche**, aislado de proteína de suero de **leche**, caseína micelar (proveniente de la **leche**), hidrolizado de proteína de suero de **leche**), 40% de mezcla de carbohidratos (maltodextrinas, almidón de maíz de cadena larga de alto peso molecular, fructosa, isomaltulosa**), aromas, aceite de triglicéridos de cadena media (aceite MCT), correctores de la acidez – ácido málico, ácido cítrico; taurina, L-glutamina, espesantes – goma arábiga, goma xantana, carboximetilcelulosa sódica; edulcorantes – acesulfamo K, sucralosa; emulgente – lecitinas (de **soja**); colorantes: carotenos (A), carmín (B), riboflavina (C), E 150c (D), E 150d (E), E 133 (F), azul patente V (G), carmín indigo (H), clorofilas y clorofilinas (I), curcumina (J), antocianinas (K), extracto de pimentón (L), betanina (M), carbón vegetal (N). (A)–(Z) – Dependiendo del símbolo de sabor del producto (A-Z) el componente utilizado se encuentra al lado la fecha de duración mínima (consumir preferentemente antes del). Fabricado en una planta de producción que utiliza ingredientes derivados de **leche**, **huevos**, **soja**, **frutos de cáscara**, **cacahuetes**, **cereales que contengan gluten**, **pescado**, **crustáceos** y **moluscos**. **Isomaltulosa es una fuente de glucosa y fructosa.

IT **PROFI MASS** **Integratore alimentare di proteine e carboidrati in polvere. Con zuccheri ed edulcoranti. Modalità d'uso:** assumere 1-2 porzioni al giorno, prima di colazione, tra i pasti, dopo l'allenamento o prima di dormire. Aggiungere una porzione (50 g = 1½ misurini) a 100 ml[1] d'acqua ed assumere subito dopo la preparazione. **Avvertenze:** una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano sono importanti. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata. Non utilizzare in gravidanza e nei bambini, o comunque per periodi prolungati senza sentire il parere del medico. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. **Indicazioni:** per un aumentato fabbisogno di proteine e carboidrati o un ridotto apporto con la dieta di questi nutrienti. *Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. **Ingredienti:** 56% miscela proteica (concentrato di proteine del siero di **latte**, isolato di proteine del siero di **latte**, caseina micellare (da **latte**), proteine idrolizzate del siero di **latte**), 40% miscela di carboidrati (maltodestrine, amido di mais, fruttosio, isomaltulosio**), aromi, trigliceridi a catena media (MCT), correttori di acidità: acido malico, acido citrico; taurina, L-glutammina, addensanti: gomma arabica, gomma di xanthan, carbossimeticellulosa di sodio; edulcoranti: acesulfame K, sucralosio; emulsionante – lecitine (**soia**); coloranti: caroteni (A), carminio (B), riboflavine (C), E 150c (D), E 150d (E), E 133 (F), blu patentato V (G), carminio d'indaco (H), clorofille e clorofilline (I), curcumina (J), antociani (K), estratto di paprica (L), betanina (M), carbone vegetale (N). Per identificare gli ingredienti utilizzati in ciascun gusto del prodotto, controllare la lettera (A-Z) indicata a fianco del termine minimo di conservazione del prodotto (da consumarsi preferibilmente entro il). Prodotto in una fabbrica che utilizza ingredienti derivati da **latte**, **uova**, **soia**, **frutta a guscio**, **arachidi**, **cereali contenenti glutine**, **pesce**, **crostacei**, **molluschi**.

PL **PROFI MASS** **Suplement diety. Białkowo-węglowodanowy koncentrat w proszku. Zawiera cukry i substancje słodzące.** Kompleksowa kompozycja, której bazę stanowi zaawansowana formula białkowa, zawierająca matrix szybko działającego koncentratu, izolatu i hydrolizatu białek serwatki z wolno wchłaniającą kazeiną micelarną. *Białko przyczynia się do wzrostu i utrzymania masy mięśniowej, tworzącej beztłuszczową masę ciała. Kompleks złożonych węglowodanów oparty jest o długołańcuchowe maltodekstryny oraz wielkocząsteczkową woskową skrobię kukurydzianą – Waxy Maize, która cechuje się niskim indeksem glikemicznym. Węglowodany te, charakteryzujące się przedłużoną kinetyką wchłaniania, stanowią doskonałe źródło stopniowo uwalnianej energii. Produkt uzupełniony jest olejem MCT, L-glutaminą i tauryną. Preparat przeznaczony dla osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na białko, dążących do utrzymania i wzrostu beztłuszczowej masy ciała, głównie dla osób ćwiczących rekreacyjnie i sportowców. **Zalecana dzienna porcja:** 1-4 porcji dziennie – przy śniadaniu, przy obiedzie, po treningu i na ok. 1 godz. przed snem. 1 porcję (50 g = 1½ miarki) rozpuścić w 100 ml[1] wody. Spożyć bezpośrednio po przygotowaniu. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. **Składniki:** 56% preparaty białkowe (Koncentrat białek **serwatkowych** (z **mleka**), izolat białek **serwatkowych** (z **mleka**), kazeina micelarna (z **mleka**), hydrolizat białek **serwatkowych** (z **mleka**)), 40% preparaty węglowodanowe (kompleks poli- i oligosacharydów, długołańcuchowa woskowa skrobia kukurydziana, fruktoza, izomaltuloza**), aromaty, olej ze średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi (olej MCT), regulatory kwasowości – kwas jabłkowy, kwas cytrynowy; tauryna, L-glutamina, substancje zagęszczające – guma arabska, guma ksantanowa, sól sodowa karboksymetylocelulozy; substancje słodzące – acesulfam K, sukraloza; emulgator – lecytyny (z **soi**); barwniki: karoteny (A), karmin (B), ryboflawiny (C), E 150c (D), E 150d (E), E 133 (F), błękit patentowy V (G), indygokarmin (H), chlorofile i chlorofiliny (I), kurkumina (J), antocyjany (K), ekstrakt z papryki (L), betanina (M), węgiel roślinny (N). (A)–(Z) – W zależności od smaku produktu symbol (A-Z) użytego składnika znajduje się obok daty minimalnej trwałości (najlepiej spożyć przed). Wyprodukowano w zakładzie wykorzystującym składniki pochodzące z **mleka**, **jaj**, **soi**, **orzechów**, **orzeszków ziemnych** (**arachidowych**), **zbóż zawierających gluten**, **ryb**, **skorupiaków**, **mięczaków**. **Izomaltuloza jest źródłem glukozy i fruktozy.

[2]Howarth KR, Moreau NA, Phillips SM, Gibala MJ: Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans. J Appl Physiol 2009; 106: 1394-1402.