

LEADER CREATINE MONOHYDRATE

Ravintolisä/ Kosttillskott/ Food supplement

Kreatiinimonohydraatti-C-vitamiinijuomajauhe.
Gluteeniton, laktoositon, lisäaineeton ja makeuttamaton.

Kreatinmonohydrat-C-vitamin dryckspulver.
Glutenfri, laktosfri, tillsatsfri och osötad.

Creatine monohydrate-Vitamin C drink powder
Gluten-free, lactose-free, additive-free and unsweetened.

Pakkaus sisältää n. 60 annosta, à 5 g.
Förpackningen innehåller ca 60 portioner, à 5 g.
The package contains ca 60 doses of 5 g each.

	5 g	100 g
Kreatiinimonohydraatti/ Kreatinmonohydrat/ Creatine monohydrate	5 g	100 g
josta Kreatiinia/ varav kreatin/ of which creatine	4,4 g	88 g
C-vitamiini/ C-vitamin/ Vitamin C	12 mg (15 %*)	240 mg (300 %*)
Laktoosi/ Laktos/ Lactose	0,0 g	0,0 g

* vuorokautisen saannin vertailuarvosta
* av referensvärdet för det dagliga intaget
* of the daily intake reference value

LEADER
SPORTS NUTRITION

CREATINE MONOHYDRATE

MADE IN FINLAND

FOR SPORTS NUTRITION SERIOUS TRAINING

NATURAL
GLUTEN-FREE

DAILY
DOSE
5 g

VITAMIN C
12 mg

300 g /
60 doses

1.
before

2.
during

3.
after

Kreatiini parantaa fyysistä suorituskyyä peräkkäisissä lyhytkestoisissa ja korkeatehoisissa harjoituksissa. C-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa.

Kreatin ökar den fysiska prestationen vid upprepade kortvariga och högintensiva träningspass. Vitamin C bidrar till normal energiomsättning.

Creatine improves physical performance during repetitive short-duration, and high-intensity exercises. Vitamin C promotes normal energy metabolism.

Ainesosat: Kreatiinimonohydraatti, L-askorbiinihappo.

Ingredienser: Kreatinmonohydrat, L-askorbinsyra.

Ingredients: Creatine monohydrate, L-ascorbic acid.

Annustus ja käyttötarkoitus: Sekoita 5,0 g (n. 2 tl) jauhetta lasilliseen vettä ja nauti annos kerran päivässä esimerkiksi ennen liikuntasuoritusta. Yksi annos sisältää 5 g kreatiinimonohydraattia = 4,4 g kreatiinia. Paras vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja. Suositeltua vuorokausiannosta ei saa ylittää. Ei lasten ulottuville. Kreatiinin lähteeksi aikuisille urheilijoille ja kuntoliijoille, jotka suorittavat korkeatehoisia harjoituksia.

Dosering och användningsändamål: Blanda 5 g (1/2 msk) pulver i ett glas vatten och inta portionen en gång om dagen t.ex. före träningspasset. En portion innehåller 5 g kreatinmonohydrat = 4,4 g kreatin. Gynnsam effekt uppnås vid ett dagligt intag på 3 g kreatin. Kosttillskott ersätter inte en mångsidig och balanserad kost eller en hälsosam livsstil. Den rekommenderade dygnsdosen får inte överskridas. Förvaras oåtkomligt för barn. Som kreatinkälla för vuxna idrottare och motionärer som utövar högintensiv träning.

Dosage and use: Mix 5.0 g (ca 2 tsp) of powder with a glass of water and consume once a day, e.g. before a workout. One dose contains 5 g of creatine monohydrate = 4.4 g of creatine. The benefit is achieved by consuming 3 g of creatine on a daily basis. The food supplement is not a substitute for a versatile and balanced diet or a healthy lifestyle. Do not exceed the recommended daily dosage. Keep away from the reach of children. A creatine source for athletes and fitness enthusiasts performing high-intensity exercises.

Säilytys/Förvaring/Storage: Huoneenlämmössä, kuivassa paikassa./ I rumstemperatur, på en torr plats./ At room temperature, in a dry place.

Parasta ennen ja eränumero / Bäst före och partinummer / Best before date and batch number:

