

1 x  = 30 g

**RAVINTOSISÄLTÖ/NÄRINGSINNEHÅLL/TOITUMISALANE TEAVE/
PRODUKTA UZTURVĪTĪBA/MAISTINĒ VERTĒ/
NUTRITIONAL VALUES/ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ**

	100 g	30 g
Energia/Energi/Energiasisaldus/ Enerģētiskā vērtība/Enerģinē vērtē/Energy/ Энергетическая ценность (калорийность), kJ (kcal)	1615 (386)	485 (116)
Rasva/Fett/Rasvad/Tauki/Riebalai/Fat/Жиры josta tydydtyntyyttā/varav mātāt/millest küllastunud/ no tiem piesātinātie/iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių/ of which saturates/из них насыщенные	5,9 g	1,8 g
Hiiilhydraatit/Kolhydrater/Süsivesikud/Oglhidrāti/ Angliavandeniai/Carbohydrates/Углеводы josta sokereita/varav sockerarter/millest suhkruud/cukurs/ cukury/of which sugars/из них сахар	6,4 g	1,9 g
Kuitu/Fiber/Kiudained/Šķiedrvielas/Skaidulos/Fibre/Клетчатка	0 g	0 g
Proteiini/Protein/Valgud/Olbaltumvielas/Baltymai/Белки	77 g	23 g
Suola/Salt/Sool/Sāls/Druska/Соль	2 g	0,4 g
Laktoosi/Laktos/Laktoze/Laktose/Lactose/Лактоза	6,3 g*	1,9 g*

EE WHEY. Vaniljemaitseline valgukoogipulber. Sisaldab magusaineid. **Koostis:** vadakontsentraat (**piimast**) (EU), lõhna- ja maitseained, emulgaator (päevalille ltsitiin), sool, kakaopulber (1%), magusaine (sukraloos). **Kasutusjuhend:** Sega 1 mõõtelusikatäis (30 g) 250 ml külma vee või piimaga šeiikeris. Tarbi 1-3 portsjonit päevas kohe pärast treeningut ja toidukordade vahel. **Oluline teave:** Sobib igapäevaseks valgulisandiks sportlastele ja tervisespordi harrastajatele. Toode ei asenda tasakaalustatud toitumist ja tervislikku elustiili. Säilitada jahedas ja kuivas kohas, eemal otsestest päikesevalgusest. Hoida väikestele lastele kättesaamatus kohas. *Kui toode segatakse vastavalt juhistele veega, on toote laktoosisisaldus madal.

LV WHEY. Proteīna pulvera džeriens ar vaniļas garšu. Satur saldinātāju. **Sastāvs:** sūkalu koncentrāts (no **piena**) (EU), aromatizētājs, emulgators (saulespuķu leci-tīns), sāls, kakao pulveris (1%), saldinātāji (sukraloze). **Lietošanas instrukcija:** Šeiķeri samaisa 1 mērkarti (30 g) ar 250 ml auksta ūdens vai piena. Lietot 1-3 porcijas dienā uzreiz pēc treniņa, vai starp ēdienreizēm. **Svarīga informācija:** Piemērots ikdienas lietošanai kā proteīna piedeva sportistiem un fizikultūriešiem. Produkts nav sabalan-sēta uztura un veselīga dzīvesveida aizstājējs. Uzglabāt sausā, vēsā vietā, prom no tiešiem saules stariem. Glabāt bērniem neaizsniēdzamā vietā. *Produkts satur maz laktozes, ja to sajauc ar ūdeni kā norādīts instrukcijā.

LT WHEY. Vanilinio skonio išrūgų baltymų milteliai. Sudėtyje yra saldiklio. **Sudedamosios dalys:** išrūgų koncentratas (iš **pieno**) (EU), kvapniosios medžiagos, emulgatoriai (saulėgrąžų lecitinas), druska, kakao milteliai (1%), saldiklis (sukralozė). **Vartojimo instrukcija:** Sumaišykite plaktuvėje 1 samtelį (30 g) su 250 ml šalto vandens ar pieno. Vartokite po 1-3 porcijas per dieną iškart po treniruotės ir tarp valgymų. **Svarbi informacija:** Tai puikus kasdienis baltymų šaltinis sportininkams. Produkatas nėra subalan-suotos mitybos ir sveikos gyvensenos pakaitalas. Laikyti sausoje vėsioje vietoje, atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių. Laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. *Maišant su vandeniu pagal instrukciją, sudėtyje esantis laktozės kiekis bus nedidelis.

Valmistuttaja/Tillverkat för/Produced for/Tootja/Ražots priekš/Užsakovas/
Произведено для: Puls Nutrition Oy, Meritullinkatu 33, 00170 Helsinki,
Finland. info@pulsnutrition.com, www.pulsnutrition.com

Valmistettu EU:ssa/Tillverkad i EU/ Made in EU/Valmistatud ELis/
Ražots ES/Pagaminta ES/ Сделано в ЕС.



 [pulsnutrition](https://www.pulsnutrition.com)



Recyclable plastic

PULS RECIPE



PROTEIN ICE CREAM

- 2 ripe bananas
- 1 tbsp honey
- 15 scoops of PULS vanilla whey protein powder
- 100 ml coconut milk
- 1 tbsp dark cocoa powder

Mix all ingredients in a blender and pour the mix into a freezer-proof container. Put it in the freezer for 1-2 hours. Stir every 15 minutes. Enjoy ice cream as it is or with sides of your choice.

TIP! Use pre-frozen bananas to cut the freezing time in half.

FI WHEY. Vaniljanmakuinen proteiinijuomajauhe. Sisältää makeutusainetta. **Ainesosat:** herakonsentraatti (**maidosta**) (EU), aromit, emulgointiaine (auringon-kukkaleistiini), suola, kaakaojauhe (1%), makeutusaine (sukraloosi). **Käyttöohjeet:** Sekoita 1 annosmittallinen (30 g) 250 ml:aan kylmää vettä tai maitoa sheikkerissä. Nauti 1-3 annosta päivässä heti harjoittelun jälkeen tai aterioiden välissä. **Tärkeää tietoa:** Sopii päivittäiseksi proteiinilisäksi urheilijoille ja kuntoilijoille. Tuote ei korvaa monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa. Säilytä kuivassa viileässä paikassa, poissa suoralta auringonvalolta. Säilytettävä pienten lasten ulottumattomissa. *Tuote on vähälaktoosinen veteen sekoitettuna ohjeiden mukaisesti.

SE WHEY. Vaniljismakande proteindryckspulver. Innehåller sötningsmedel. **Ingre-dienser:** Vasslekonscentrat (**mjölk**) (EU), aromer, emulgeringsmedel (solroslecitin), salt, kakaopulver (1%), sötningsmedel (sukralos). **Bruksanvisning:** Blanda 1 skopa (30 g) pulver i 250 ml kallt vatten eller mjölk i en shaker. Avnjut 1-3 doser om dagen direkt efter träning eller mellan måltiderna. **Viktig information:** Lämpar sig som dagligt proteintillskott för idrottare och motionärer. Produkten ersätter inte en mångsidig kost och hälsosamma levnadsvanor. Förvaras på en torr och sval plats, borta från direkt solljus. Förvaras oåtkomligt för små barn. *Produkten har låg laktohalt när den blandas med vatten enligt anvisningarna.

EN WHEY. Vanilla flavored protein drink powder. Contains sweetener. **Ingredients:** whey concentrate (from **milk**) (EU), flavors, emulsifier (sunflower lecithin), salt, cocoa powder (1%), sweetener (sucralose). **Directions for use:** Mix 1 scoop (30 g) with 250 ml cold water or milk in a shaker. Take 1-3 servings per day immediately after workout and between meals. **Important information:** Suitable for athletes and exercisers as a daily protein supplement. The product cannot supplant a varied diet and healthy lifestyle. Store in a dry cool place, away from direct sunlight. Keep out of reach of small children. *The product is low in lactose if mixed with water according to instructions.

RU WHEY. Порошок белкового напитка со вкусом ванили. Содержит подсластитель. **Состав:** концентрат молочной сыворотки (из **молока**) (EU), ароматизаторы, эмульгатор (подсолнечный лецитин), соль, какао-порошок (1%), подсластитель (сукралоза). **Рекомендации по применению:** Смешайте 1 мерную ложку (30 г) с 250 мл холодной воды или молока в шейкере. Принимайте 1-3 порции в день сразу после тренировок или между приёмами пищи. **Важная информация:** Подходит для спортсменов и людей, занимающихся спортом, в качестве ежедневной протеиновой добавки. Продукт не может заменить разнообразное питание и здоровый образ жизни. Хранить в сухом прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей. Хранить в недоступном для детей месте. *Продукт с низким содержанием лактозы, если смешивать с водой в соответствии с инструкцией.

Parasta ennen/Bäst före/Parim enne/Deiguma terminis/
Geriausias iki/Best before/Годен до: