

1 x  = 30 g

RAVINTOSISÄLTÖ/NÄRINGSINNEHÅLL/TOITUMISALANE TEAVE/

PRODUKTA UZTURVĒRTĪBA/MAISTINĒ VĒRTĒ/

NUTRITIONAL VALUES/ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ	100 g	30 g
Energia/Energi/Energiasaldus/ Energētiskā vērtība/Enerģinē vērtē/Energy/ Энергетическая ценность (калорийность), kJ (kcal)	1562 (475)	469 (113)
Rasva/Fett/Rasvad/Tauki/Riebalai/Fat/Жиры josta tyydyttynyttä/varav mättat/millest küllastunud/ no tiem piesātinātie/iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių/ of which saturates/из них насыщенные	6 g	1,8 g
Hiilihydraatit/Kolhydrater/Süsivesikud/Oglhidrāti/ Angliavandeniai/Carbohydrates/Углеводы josta sokereita/varav sockerarter/millest suhkruud/cukurs/ cukru/of which sugars/из них сахар	4 g	1,2 g
Kuitu/Fiber/Kiudained/Šķiedrvielas/Skaidulos/Fibre/Клетчатка	7 g	2,1 g
Proteiini/Protein/Valgud/Olbaltumvielas/Baltymai/Белки	6 g	1,8 g
Suola/Salt/Sool/Sāls/Druska/Соль	73 g	22 g
Laktoosi/Laktos/Laktoze/Laktozē/Lactose/Лактоза	2,2 g	0,7 g
	5,9 g*	1,8 g*

EE WHEY. Piparmündi-šokoladaimaitseline valgujoogipulber. Sisaldab magusainet. **Koostis:** Vadakukonsentraat (**piimast**) (EU), kakaopulber (4 %), lõhna- ja maitseaine, emulgaator (päevalille letsitiin), sool, magusaine (asukraloos). **Kasutusjuhend:** Sega 1 mõõtelusikatäis (30 g) 250 ml külma vee või piimaga šeikeris. 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. Hoida väikestele lastele kättesaamatus kohas. *Kui toode segatakse vastavalt juhistele veega, on toote laktoosisisaldus madal.

LV WHEY. Proteīna pulvera dzēriens ar piparmētru šokolādes garšu. Satur saldinātāju. **Sastāvdaļas:** sūkalu koncentrāts (no **piena**) (EU), kakao pulveris (4 %), aromatizētāji, emulgators (saulespuķu lecitīns), sāls, saldinātāji (sukraloze). **Lietošanas instrukcija:** Šeikeri 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 fizikultūristiem. Produkts nav sabalansēta uztura un veselīga dzīvesveida aizstājējs. Glabāt bērniem neaizsniedzamā vietā. *Produkts satur maz laktozes, ja to sajauc ar ūdeni kā norādīts instrukcijā.

LT WHEY. Mėtų ir šokolado skonio išrūgų baltymų milteliai. Sudėtyje yra saldiklio. **Sudedamosios dalys:** išrūgų koncentratas (iš **pieno**) (EU), kakavos milteliai (4 %), kvapiosios medžiagos, emulgatoriai (saulėgrąžų lecitinas), druska, saldiklis (sukralozė). **Vartojimo instrukcijos:** 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 valgyimų. **Svarbi informacija:** Tai puikus kasdienis baltymų šaltinis sportininkams. Produktas nėra subalansuotas mitybos ir sveikos gyvensenos pakaitalas. Laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. *Maišant su vandeniu pagal instrukciją, sudėtyje esantis laktozės kiekis bus neidėlis.

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



Recyclable plastic

PULS RECIPE

HEALTHY MINT CHOCOLATE MILKSHAKE

- 1 banana
- 1 scoop of PULS mint chocolate whey protein powder
- half an avocado
- a handful of spinach leaves
- 200–300 ml of milk or water
- a handful of ice cubes

Mix all ingredients in a blender to a fluffy mass. Add the liquid to your taste. Enjoy!

TIP! To make an even more minty milkshake, add fresh mint leaves to the set.



FI WHEY. Minttusuklaanmakuinen proteiinijuomajauhe. Sisältää makeutusainetta. **Ainesosat:** Herakonsentraatti (**maidosta**) (EU), kaakaojauhe (4 %), aromit, emulgointiaine (auringonkukkalestitiini), suola, makeutusaine (sukraloosi). **Käyttöohjeet:** Sekoita 1 annosmittallinen (30 g) 250 ml:aan kylmää vettä tai maittoa 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. Säilytettävä pienten lasten ulottumattomissa. *Tuote on vähälaktoosinen veteen sekoitettuna ohjeiden mukaisesti.

SE WHEY. Mintchokladsmakande proteindryckspulver. Innehåller sötningsmedel. **Ingredienser:** Vasslekoncentrat (**mjölk**) (EU), kakaopulver (4 %), aromer, emulgeringsmedel (solroslecitin), salt, 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 oåtkomligt för små barn. *Produkten har låg laktoshalt när den blandas med vatten enligt anvisningarna.

EN WHEY. Mint chocolate flavored protein drink powder. Contains sweetener. **Ingredients:** Whey concentrate (from **milk**) (EU), cocoa powder (4 %), flavors, emulsifier (sunflower lecithin), salt, 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. 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 мятного шоколада. Содержит подсластитель. **Состав:** концентрат молочной сыворотки (из **молока**) (EU), какао-порошок (4%), ароматизаторы, эмульгатор (подсолнечный лецитин), соль, 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 тренировки или между приемами 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/Deriguma terminš/
Geriausias iki/Best before/Годен до: