

Creatine Monohydrat

Produktebeschreibung

Kreatin steigert die körperliche Leistung Schnellkraftleistungen im Rahmen kurzzeitiger, intensiver körperlicher Belastung. 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

Creatine Monohydrat

Aroma / Gebinde / Nährwerte

Neutral

Dose 500 g

Nährwerte	per 4 g*
Energie kJ (kcal)	0 (0)
Proteine	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 einer Tagesration

	laktosefrei	glutenfrei	säurefrei	ohne Süsstoffe	ohne Farbstoffe	ohne Konservierungsmittel
Quick Info						
CREATINE MONOHYDRAT	X	X	X	X	X	X