

Lebensmittelinformationen  
gemäß LMIV VO (EU) 1169/2011

 MICROBIONIC

**CREATIN**

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

166,5 g

45 Tages-  
portionen

180 Kapseln



## NÄHRWERTANGABEN

NÄHRSTOFFE	PRO 1 KAPSEL	PRO 4 KAPSELN <sup>1</sup>
Creatin-Monohydrat davon Creatin	800 mg* 704 mg*	3.200 mg* 2.816 mg*

<sup>1</sup> entspricht der empfohlenen täglichen Verzehrmenge, die nicht überschritten werden sollte

\* keine Nährstoffbezugswerte (NRV) gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011 veröffentlicht

## Zutaten

Creatin Monohydrat Pulver, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle)

Herkunft der Zutaten: EU und nicht-EU

## Health Claims gemäß Verordnung (EU) Nr. 432/2012

- Creatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung.
- Die tägliche Einnahme von Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft von Erwachsenen über 55 Jahre steigern.
- Die positive Wirkung tritt bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Creatin in Verbindung mit einem Krafttraining ein, das mehrmals die Woche über einen mehrwöchigen Zeitraum bei hoher Intensität (> 65%) absolviert wird.

## Verzehrempfehlung

Pro Tag werden 4 Kapseln in 1 bis 2 Portionen mit ausreichend Wasser (mindestens 300 ml) eingenommen.

Der optimale Einnahmezeitpunkt ist 30 Minuten vor dem Training oder morgens direkt nach dem Aufstehen.

3 g Creatin pro Tag erhöhen die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen einer kurzzeitigen, intensiven körperlichen Belastung.

## Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Für Kinder nicht geeignet.

## Wichtige Hinweise

Dies Produkt ist **nicht** für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren oder Personen mit spezifischen gesundheitlichen Problemen geeignet.

## Aufbewahrung

Die Lagerung sollte trocken, lichtgeschützt bis maximal 25°C erfolgen.