

\*pro Portion/per serving

**GR Συνιστώμενη δόση:** Ανακατέψτε 3 γραμμάρια σκόνης (1 κουταλάκι του γλυκού) με 200 ml νερό σε ένα σέικερ. Πάρτε 1 μερίδα καθημερινά. Καταναλώστε για πρωινό, πριν ή μετά την προπόνηση. Λαμβάνετε κρεατίνη για 8 - 12 εβδομάδες και στη συνέχεια 4 εβδομάδες. Στη συνέχεια, επαναλάβετε τον κύκλο. Αυτό το προϊόν δεν προορίζεται για τη διάγνωση, τη θεραπεία, τη θεραπεία ή την πρόληψη οποιασδήποτε ασθένειας. Μην υπερβείτε τη συνιστώμενη δοσολογία. Να φυλάσσεται μακριά από παιδιά. **Συστατικά:** Μονοϋδρική κρεατίνη 100%. **Συμπλήρωμα διατροφής με μονοϋδρική κρεατίνη. Γεύση: Ουδέτερη.** **ALL STARS Hellas:** Panepistimiou 57str, 105 64 Athens/GR, Greece: Tel. +30 211 1044 400; **ALL STARS Cyprus:** Athinon 44str, 1075 Strovolos/ Nicosia/CY, Tel. +357 22 422302, info@bbclub.gr, www.bbclub.gr

**CZ Doporučené dávkování:** V šejkru smíchejte 3g prášku (1 lžička) s 200ml vody. Užívejte 1 dávku denně. Konzumujte ke snídani, před nebo po tréninku. Kreatin užívejte po dobu 8 - 12 týdnů a poté 4 týdny. Poté cyklus opakujte. Tento výrobek není určen k diagnostice, léčbě, vyléčení nebo prevenci jakéhokoli onemocnění. Nepřekračujte doporučené dávkování. Uchovávejte mimo dosah dětí. **Složení:** Kreatin monohydrát 100%. **Doplňek stravy s monohydrátem kreatinu. Chut: Neutrální. Dovoze pro ČR: ALL STARS Fitness Products CZ s.r.o.,** Kolínská 889/17, 288 02 Nymburk/CZ, Tel. +420 602 380 068, allstars@email.cz, www.all-stars-cz.com

**FR Consommation recommandée:** Mélangez 3g de poudre (1 cuillère à café) avec 200ml d'eau dans un shaker. Prenez 1 portion par jour. Consommez-la au petit-déjeuner, avant ou après votre séance d'entraînement. Prenez de la créatine pendant 8 - 12 semaines suivies de 4 semaines de repos. Puis répétez le cycle. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie. Ne pas dépasser la dose recommandée. Tenir hors de portée des enfants. **Ingédients:** Monohydrate de créatine 100%. **Complément alimentaire à base de créatine monohydraté. Arôme: Neutrale.**

**UAE** كرياتين مونوهيدريت 500 جم - الحجم: 500 جم. المكونات: كرياتين مونوهيدريت. طريقة الاستخدام: تمزج كل 5 جرام (مكيال واحد) مع 200 مل من الماء أو العصير وتخلط جيدا. تحذيرات هامة: مكمل غذائي خاص بالبالغين، لا ينصح بتناوله للأطفال. لا يؤخذ من طرف المرأة الحامل أو المرضع. لا يؤخذ في حالة الحساسية من هذه المصادر الغذائية. يجب استشارة الطبيب إذا كنت تأخذ أي أدوية أو لديك أي حالة مرضية. يحفظ في درجة حرارة أقل من 25 درجة مئوية في مكان بارد وجاف (التعرض المباشر لأشعة الشمس أو الرطوبة قد يسبب تلف المنتج) - صنع في ألمانيا بواسطة أنونا جي ام بي اش لصالح آل ستار فنتنس الوكيل الحصري في المملكة العربية السعودية: مؤسسة أنظمة التغذية الحديثة

Kühl und trocken aufbewahren. Ungeöffnet mindestens haltbar bis/Lot-Nr.: Siehe Boden. Not opened, stored cool and dry best before/Lot-Nr.: see bottom

\* **3000MG**  
**CREATIN**

**NO**  
**ADDED SUGAR**

**166**  
**PORTIONEN**

**MICRO**  
**INSTANTIZED**

**GEWICHT / WEIGHT**  
**500g**

**GESCHMACK**

**NEUTRAL**



# CREATINE MONOHYDRATE



all stars nutrition

## Nährwertangaben/Supplement Facts

### Διατροφικά Στοιχεία

	pro 100g	pro Portion (3g)
Creatin Monohydrat/Creatine Monohydrate/Μονοϋδρική κρεατίνη	100g	3000mg

**+ Verzehrempfehlung:** 3g Pulver (1 Teelöffel) mit 200ml Wasser in einem Shaker mixen. 1 Portion täglich, am besten zum Frühstück, vor oder nach dem Training. Durch die Einnahme von Creatin kann eine Gewichtszunahme erfolgen. Creatin über einen Zeitraum von 8 - 12 Wochen einnehmen. Danach die Einnahme für 4 Wochen unterbrechen. Anschliessend Creatin Anwendung wiederholen. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Das Produkt ist für Kinder und Schwangere nicht geeignet. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**Zutaten:** Creatin Monohydrat 100%.

**Nahrungsergänzungsmittel insbesondere für Sportler. Mit Creatin Monohydrat. Geschmack: Neutral.**

**UK Recommendation:** Mix 3g powder (1 teaspoon) with 200ml water in a shaker cup. Take 1 serving daily. Consume for breakfast, before or after your workout. Take Creatine for 8 - 12 weeks followed by 4 weeks off. Then repeat cycle. If you are pregnant, planning to become pregnant, breast feeding, taking any prescription medication, or have a medical condition, consult your physician before using any product. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease. Do not exceed recommended dosage. Keep out of reach of children. **Ingredients:** Creatine Monohydrate 100%. **Food supplement with Creatine Monohydrate. Taste: Neutral.**

ALL STARS Fitness Products GmbH, Postfach 70, DE-82378 Peißenberg  
Hotline +49 8803/637 40, Importeur CH/FL: ICM, Wirtschaftspark 31  
Postfach 55, 9492 Eschen/FL. Hergestellt in Deutschland

Art.-Nr. 3313.CH  
03/23

Inhalt/Content

**500g e**



4 250031 333134