

**Optimum Nutrition ON Serious Mass 2,73 kg  
PUDRĂ INSTANT CU PROTEINE, CARBOHIDRAȚI, VITAMINE ȘI MINERALE, CU ÎNDULCITOR CU AROMA  
DE VANILIE**

**INSTRUCȚIUNI:** Adăugați 335 g (~ 2 măsuri cu vârf) într-un blender cu 710 ml de apă.  
Amestecați timp de 30-45 de secunde.

**INGREDIENTE:** Maltodextrină din porumb, concentrat proteic din **ZER [LAPTE]** (emulsifiant: lecitină [**SOIA**]), arome, creatină monohidrată, complex mineral de **LAPTE**, sare, minerale (magneziu, fier, zinc, mangan, fluorură, seleniu, iod, cupru, molibden, crom), vitamine (C, E, B3, A, B5, B7, B12, B9, D, B6, B1, K, B2), stabilizatori (gumă de celuloză, gumă de guar, caragenan), îndulcitor (sucraloză).

<b>Informatii Nutritionale</b>				
<b>Valori medii</b>	<b>Pentru</b>			
	<b>100 g</b>	<b>%<sup>‡</sup></b>	<b>335 g</b>	<b>%<sup>‡</sup></b>
Energie	1572 kJ / 376 kcal		5267 kJ / 1259 kcal	
Grasimi	1.8 g		6.2 g	
Din care saturate	1.0 g		3.4 g	
Carbohidrati	75 g		250 g	
Din care zaharuri	3.6 g		12 g	
Proteine	15 g		50 g	
Sare	0.57 g		1.89 g	
Vitamina A	198 µg	25%	664 µg	83%
Vitamina D	1.2 µg	25%	4.2 µg	83%
Vitamina E	2.7 mg	22%	9.0 mg	75%
Vitamina K	22 µg	30%	75 µg	100%
Vitamina C	19 mg	24%	63 mg	79%
Thiamina	0.27 mg	24%	0.90 mg	81%
Riboflavină	0.34 mg	24%	1.1 mg	81%
Niacina	4.0 mg	25%	13 mg	83%
Vitamina B6	0.34 mg	24%	1.1 mg	81%
Acid Folic	44.6 µg	22%	149 µg	75%
Vitamina B12	0.56 µg	22%	1.9 µg	75%
Biotina	12 µg	24%	39 µg	79%
Acid Pantotenic	1.3 mg	22%	4.5 mg	75%

Calciu	227 mg	28%	760 mg	95%
Fosfor	158 mg	23%	530 mg	76%
Magneziu	84.1 mg	22%	282 mg	75%
Fier	4.2 mg	30%	14 mg	100%
Zinc	3.0 mg	30%	10 mg	100%
Cupru	0.30 mg	30%	1.0 mg	101%
Mangan	0.60 mg	30%	2.0 mg	100%
Fluor	0.87 mg	25%	2.9 mg	84%
Seleniu	16 µg	30%	55 µg	100%
Crom	10 µg	25%	33 µg	84%
Molibden	12 µg	25%	42 µg	84%
Iod	44.7 µg	30%	150 µg	100%
‡ Consumul de referință al unui adult obișnuit(8400 kJ / 2000 kcal).				
Creatina	0.9 g		3.0 g	

**PENTRU ALERGENI VEDEȚI INGREDIENTELE SCRISE CU MAJUSCULE ÎNGROȘATE. Poate conține: gluten, ouă, fructe cu coajă lemnoasă și arahide.**