NUTRITION INFORMATION / VALEUR NUTRITIONNELLE / NÄHRWERTINFORMATION / INFORMAZIONI NUTRIZIONALI / INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Serving Size 1 Rounded Scoop / Dose 1 cuillère bombée / Portionsgröße 1 gehäufter Messlöffel / Porzione 1 cucchiaio abbondante / Dosis 1 cucharada colmada (32g)
Servings Per Bag About / Doses par sac environ / Portionen pro Beutel ca. / Porzioni per busta circa / Dosis por bolsa aprox. 14

Amount / Quantité / Menge / Quantità / Cantidad	Per 100g	Per 32g	% RI per serve
Energy / Énergie / Energie / Energia / Valor energético	1496kJ 357kcal	479kJ 114kcal	6%*
Fat / Matières Grasses / Fett / Grassi / Grasas	1.4g	0.5g	1%*
Of Which Saturates / dont : acides gras saturés / davon: gesättigte Fettsäuren / di cui: acidi grassi saturi / de las cuales: saturadas	0.5g	0.2g	1%*
Carbohydrate / Glucides / Kohlenhydrate / Carboidrati / Hidratos de carbono	9.9g	3.2g	1%*
Of Which Sugars / dont : sucres / davon: Zucker / di cui: zuccheri / de los cuales: azúcares	5.2g	1.7g	2%*
Fibre / Fibres alimentaires / Ballaststoffe / Fibre / Fibra alimentaria	1.1g	0.4g	†
Protein / Protéines / Eiweiß / Proteine / Proteínas	76.2g	24.4g	49%*
Salt / Sel / Salz / Sale / Sal	1.89g	0.605g	10%*
			%NRV per 100g
Calcium / Calcium / Calcium / Calcio / Calcio	2200mg	704mg	275%*
Sodium / Sodium / Natrium / Sodio / Sodio	756mg	242mg	†

* Reference intake of an average adult / Apport de référence pour un adulte-type / Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen / Assunzioni di riferimento di un adulto medio / Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/ 2000 kcal).
† Recommended Reference Intake or Nutrient Reference Value not established / Apport de référence recommandé ou valeur nutritionnelle de référence non établis / Keine empfohlene Referenzmenge oder Nährstoffbezugswerte vorhanden / Assunzioni di riferimento raccomandate o relativi valori nutritivi di riferimento non stabiliti / Ingesta de referencia recomendada o Valor de referencia de nutrientes no establecidos.

(GB) **NET WT. 450 g** VANILLA FLAVOUR READY TO MIX PROTEIN POWDER WITH MICELLAR CASEIN WITH SWEETENERS
(FR) **POIDS NET 450 g** PROTEINES EN POUDRE PRETES A ETRE MELANGEES, AU GOUT VANILLE, AVEC DE LA CASEINE MICELLAIRE ET AVEC EDULCORANTS
(DE) **NETTOGEWICHT 450 g** ANRÜHRFERTIGES PROTEINPULVER MIT VANILLEGESCHMACK, MIZELLAREM KASEIN UND MIT SÜSSUNGSMITTELN
(IT) **PESO NETTO 450 g** POLVERE PROTEICA PRONTA DA MISCELARE, AL GUSTO DI VANIGLIA, CON CASEINA MICELLARE E CON EDULCORANTI
(ES) **PESO NETO 450 g** PROTEÍNA EN POLVO LISTA PARA MEZCLAR, CON SABOR A VAINILLA, CON CASEÍNA MICELAR Y CON EDULCORANTES

INGREDIENTS: Micellar **Casein**° (Emulsifier: **Soy** Lecithin), Flavourings, Salt, Thickeners (Cellulose Gum, Carageean Gum, Guar Gum), Protein Masker, Sweeteners (Sucralose, Acesulfame K), Colour (Curcumin), Enzyme Complex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase). ° From **MILK** **INGRÉDIENTS :** **Caséine** micellaire° (émulsifiant : lécithine de **soja**), arômes, sel, épaississants (gomme de cellulose, carraghénanes, gomme guar), masqueur de protéine, édulcorants (acésulfame-K, sucralose), colorant (curcumine), complexe enzymatique (amylase, protéase, cellulase, bêta-D-galactosidase, lipase). ° Issu du **LAIT** **ZUTATEN:** Mizellares **Kasein**° (Emulgator: **Sojalecithine**), Aroma, Salz, Verdickungsmittel (Cellulosegummi, Carrageen, Guarkernmehl), Proteinmaskierung, Süßungsmitteln (Sucralose, Acesulfam-K), Farbstoff (Kurkumin), Enzymkomplex (Amylase, Protease, Cellulase, Beta-D-Galactosidase, Lipase). ° Aus **MILCH** **INGREDIENTI:** **Caseina** micellare° (emulsionante: lecitine di **soia**), aromi, sale, addesanti (gomma di cellulosa, carragenina, gomma di guar), mascherante di proteina, Edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), colorante (curcumina), complesso enzimatico (amilasi, proteasi, cellulasi, Beta-D-galattosidasi, lipasi). ° Derivato del **LATTE** **INGREDIENTES:** **Caseína** micelar° (emulgente: lecitina de **soja**), aromas, sal, espesantes (goma de celulosa, carragenanos, goma guar), enmascarador de proteínas, edulcorantes (sucralosa, acesulfamo K), colorante (curcumina), complejo enzimático (amilasa, proteasa, celulasa, beta-D-galactosidasa, lipasa). ° Derivado de la **LECHE**

ALLERGEN INFORMATION: Contains: Milk, Soy (Lecithin). May Contain: Gluten, Egg, Nuts and Peanuts. **INFORMATIONS SUR LES ALLERGÈNES :** Contient : du lait, du soja (lécithine). Peut contenir : du gluten, des œufs, des fruits à coque et des arachides. **HINWEIS FÜR ALLERGIKER:** Enthält: Milch, Soja (Lecithine). Kann enthalten: Gluten, Ei, Schalenfrüchte und Erdnüsse. **INFORMAZIONI ALLERGENICHE:** Contiene: latte, soia (Lecitine). Può contenere: glutine, uova, frutta a guscio e arachidi. **INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS:** Contiene: leche, soja (Lecitina). Puede contener: gluten, huevo, frutos de cáscara y cacahuetes.

DIRECTIONS:
Gold Standard 100% Casein™ is instantised for easy mixing. Simply add one rounded scoop (32g) to 300-360 ml (10-12 oz) of cold water and blend, shake or stir until powder is completely dissolved. **TIP:** You can adjust flavour by using more or less water. **MODE D'EMPLOI :** Ajoutez une cuillère bombée (32g) de Gold Standard 100% Casein™ à 300-360 ml (10-12 oz) d'eau froide et mélanger, secouer ou remuer jusqu'à ce que la poudre soit complètement dissoute. **CONSEIL :** Vous pouvez ajuster le goût en utilisant plus ou moins d'eau. **ANLEITUNG:** Geben Sie einen gehäuften Messlöffel (32g) Gold Standard 100% Casein™ in 300-360 ml (10-12 oz) kaltes Wasser und mischen, schütteln oder rühren Sie bis das Pulver komplett im Wasser gelöst ist. **TIPP:** Je nach Geschmack mit mehr oder weniger Wasser einstellen. **PROCEDIMENTO:** Aggiungere un cucchiaio abbondante (32g) di Gold Standard 100% Casein™ in 300-360 ml (10-12 oz) di acqua fredda e mescolare, agitare o mischiare fino a quando la polvere si è completamente dissolta. **CONSIGLIO:** Il sapore si può aggiustare usando più o meno acqua. **INSTRUCCIONES DE USO:** Añadir una cucharada colmada (32g) de Gold Standard 100% Casein™ a 330-360 ml (10-12 oz) de agua fría y mezclar, agitar o remover hasta que el polvo se haya disuelto completamente. **CONSEJO:** Se puede ajustar el sabor usando más o menos agua.

STACK YOUR SHAKE: Customize your Gold Standard 100% Casein™ shake by adding products like Creatine, Glutamine and BCAA Powders.

SHAKE UP YOUR SHAKE: By adding fresh or frozen fruits, peanut butter, flaxseed oil, coconut and other ingredients, you can make an even more delicious shake.

SUGGESTED USE: For healthy adults, consume enough protein to meet your daily protein requirements with a combination of high protein foods and protein supplements throughout the day as part of a balanced diet and exercise programme. **SUGGESTION D'UTILISATION :** Les adultes en bonne santé doivent consommer suffisamment de protéines pour satisfaire leur besoin quotidien en protéines en associant des aliments riches en protéines et des compléments protéinés tout au long de la journée dans le cadre d'un régime équilibré et d'un programme d'exercises sportifs. **ANWENDUNGSEMPFEHLUNG:** Um die tägliche Dosis an Protein zu decken, wird es gesundenen Erwachsenen empfohlen, im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung und eines Trainingsprogramms, eine Kombination aus proteinreichen Lebensmitteln und Proteinergänzungen aufzunehmen. **USO RACCOMANDATO:** Per soggetti adulti in buona salute, assumere proteine sufficienti a raggiungere una razione giornaliera combinando alimenti ad alto contenuto proteico e proteine supplementari durante la giornata come parte di una dieta bilanciata e un programma di attività fisica. **USO RECOMENDADO:** En el caso de adultos sanos, consumir suficiente proteína para alcanzar las necesidades diarias de proteína con una combinación de alimentos de alto contenido en proteínas y suplementos de proteínas a lo largo del día como parte de una dieta equilibrada y un programa de ejercicios.

NOTE: Not for use by those with pre-existing medical conditions or those taking any medications, those under the age of 18 or women that are pregnant or breast-feeding. **REMARQUE :** Ne pas utiliser chez les personnes souffrant de problèmes de santé connus ou sous traitement médical, chez les personnes âgées de moins de 18 ans ou chez les femmes enceintes ou allaitantes. **HINWEIS:** Nicht geeignet für Personen mit Vorerkrankungen, bei Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente, für Personen unter 18 Jahren, während der Schwangerschaft oder Stillzeit. **NOTA:** Da non somministrare a persone con condizioni mediche esistenti o che assumono qualsiasi tipo di medicinali, a minori di 18 o a donne in stato di gravidanza o durante l'allattamento. **NOTA:** No debe ser consumido por personas con condiciones médicas preexistentes o tomando medicación, por menores de 18 años o por mujeres embarazadas o en período de lactancia.

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN / CONSERVER HORS DE LA PORTEE DES ENFANTS / AUSSERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN / TENERE LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI / MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

STORE IN A COOL DRY PLACE / À CONSERVER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC / KÜHL UND TROCKEN LAGERN / CONSERVARE IN UN LUOGO FRESCO ED ASCIUTTO / ALMACENAR EN UN LUGAR FRESCO Y SECO

CONTENTS SOLD BY WEIGHT NOT VOLUME

BEST BEFORE END AND BATCH NUMBER: SEE BACK OF BAG / NUMERO DE LOT ET A CONSOMMER DE PREFERENCE AVANT FIN : VOIR AU DOS DU SAC / CHARGENNUMMER UND MINDESTENS HALTBAR BIS ENDE: SIEHE RÜCKSEITE DES BEUTELS / NUMERO DI LOTTO E DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO LA FINE: VEDERE DIETRO ALLA BUSTA / NÚMERO DE LOTE Y CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DEL FIN DE: VER PARTE POSTERIOR DE LA BOLSA

FORMULATED BY OPTIMUM NUTRITION
MANUFACTURED IN THE EU

US CUSTOMER SERVICE
975 Meridian Lake Dr.
Aurora, IL 60504
USA
630-236-0097

EU CUSTOMER SERVICE
3008 Lake Drive,
Citywest Campus, Dublin 23,
Ireland

SCAN THIS QR CODE with your smartphone for further info and promotions

FPO UPC
5060245601382

V.2.138.1013.EU
6026391

NET WT. 450 g (15.9 oz) ℮ VANILLA FLAVOUR READY TO MIX PROTEIN POWDER WITH MICELLAR CASEIN WITH SWEETENERS

100% PROTEIN FROM MICELLAR CASEIN

14 SERVINGS

OPTIMUM NUTRITION

24g PROTEIN
9.6g ESSENTIAL AMINO ACIDS
1.7g SUGAR
• per Serving

GOLD STANDARD 100% CASEIN™

CREAMY VANILLA FLAVOUR

PREMIUM MICELLAR CASEIN PROTEIN