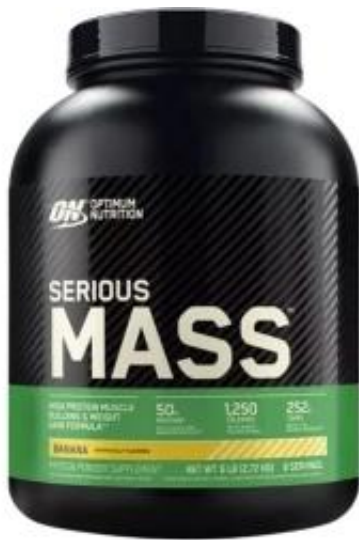


Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/optimum-nutrition-serious-mass-273-kg-p-874.html>



Optimum Nutrition Serious Mass 2.73 kg

Cena	149,00 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Producent	Optimum Nutrition

Opis produktu

Optimum Serious Mass (opakowanie **2,73 kg**) to zaawansowany preparat wysokokaloryczny (gainer), opracowany specjalnie dla osób szczupłych z szybką przemianą materii, które zmagają się z trudnościami w budowaniu masy mięśniowej. Dzienna porcja **Serious Mass** dostarcza **1250-1260 kalorii**, 50 gramów najwyższej jakości białka (z kilku źródeł) wspierającego rozwój mięśni, solidną dawkę węglowodanów oraz kompleks witamin i minerałów niezbędnych dla optymalnej regeneracji i funkcjonowania organizmu.

Formuła została wzbogacona o kreatynę i glutaminę, które dodatkowo wspierają procesy anaboliczne, przyspieszając regenerację i zwiększając efektywność treningu. Regularne stosowanie **Serious Mass** w połączeniu z dietą o wysokiej kaloryczności może prowadzić do spektakularnych przyrostów masy mięśniowej, a także zapewnić energię niezbędną do intensywnych treningów. To doskonały wybór dla osób dążących do budowy silnej, zdrowej sylwetki.

Kluczowe składniki Optimum Serious Mass:

- Białka (koncentrat białek serwatki, kazeinian wapnia, albumina jajeczna, papytydy glutaminy)
- Węglowodany (maltodekstryna)
- Monohydrat kreatyny
- L-glutamina
- Witaminy i minerały

Zalecane dawkowanie: Zalecana dawka dzienna (334 g) powinna być podzielona na co najmniej 2 porcje po 167 gramów, aby tak spora ilość makroskładników w optymalny sposób się przyswoiła. Porcję 167 gramów proszku (1 miarka) rozpuścić z 350-370 ml wody lub mleka, używając szejкера lub blendera. W dni treningowe spożywać 2 porcje produktu: rano po przebudzeniu lub między posiłkami oraz po treningu. W dni bez treningu spożywać od 1 do 2 porcji produktu: rano po przebudzeniu / pomiędzy posiłkami

Skład dla smaku ciastko z kremem (cookies and cream)

Wartości odżywcze w 100 g / w 334 g (porcja dzienna):

Energia - 1588 kJ / 5303 kJ
Kalorie - 379 kcal / 1267 kcal
Węglowodany - 76 g / 254 g
w tym cukry - 8 g / 27 g
Białko - 15 g / 50 g
Sól - 0,49 g / 1,63 g
Witamina A - 192 µg / 640 µg
Witamina D - 1,2 µg / 4,0 µg
Witamina E - 2,7 mg / 9,0 mg
Witamina K - 22 µg / 75 µg
Witamina C - 19 mg / 64 mg
Tiamina - 0,27 mg / 0,89 mg
Ryboflawina - 0,34 mg / 1,1 mg

Niacyna - 3,9 mg / 13 mg
Witamina B6 - 0,33 mg / 1,1 mg
Kwas foliowy - 45,1 µg / 151 µg
Witamina B12 - 2,2 µg / 7,4 µg
Biotyna - 11 µg / 37 µg
Kwas pantotenowy - 1,4 mg / 4,5 mg
Wapń - 179 mg / 600 mg
Fosfor - 159 mg / 532 mg
Magnez - 85,8 mg / 287 mg
Żelazo - 5,4 mg / 18 mg
Cynk - 3,2 mg / 11 mg
Miedź - 0,41 mg / 1,4 g
Mangan - 0,60 mg / 2,0 mg
Fluor - 1,0 mg / 3,5 mg
Selen - 17 µg / 55 µg
Chrom - 14 µg / 46 µg
Molibden - 17 µg / 57 µg
Jod - 44,9 µg / 150 µg
Kreatyna - 0,9 g / 3,0 g

Składniki (ciastko z kremem - cookies & cream): maltodekstryna, koncentrat białka **serwatkowego [mleko]**, **kazeinian wapnia [mleko]**, aromaty, kruszone herbatniki (1,4%) (mąka pszenna) **[gluten]**, cukier, tłuszcze roślinne: palmowy, rzepakowy; niskotłuszczowe kakao w proszku, chlorek sodu, monohydrat kreatyny, **mleczny** kompleks mineralny, triglicerydy łańcucha miedziowego **[mleko]**, albumina **jaja**, fosforan potasu, chlorek sodu, mieszanka witamin i minerałów (L-askorbinian sodu, pirofosforan żelaza, D-alfa-tokoferyl octan, nikotynamid, tlenek cynku, octan retinyli, D-pantotenian wapnia, fluorek sodu, siarczan manganu, jodek potasu, cyjanokobalamina, D-biotyna, chlorek chromu, kwas pteroilomonoglutaminowy, cholekalcyferol, selenin sodu, cytrynian miedzi, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy filochinon, filochinon, peptydy glutaminy **[gluten pszenney]**, L-glutamina, tlenek magnezu, serwatka w proszku **[mleko]**, inozytol, kwas L-askorbinowy, substancja słodząca (sukraloza), przeciwutleniacz (ekstrakt o wysokiej zawartości tokoferolu), D-pantotenian wapnia, kwas pteroilomonoglutaminowy .

Skład dla smaku truskawkowego (strawberry)

Wartości odżywcze w 100 g / w 334 g (porcja dzienna):

Energia - 1590 kJ / 5310 kJ
Kalorie - 380 kcal / 1269 kcal
Węglowodany - 77 g / 257 g
w tym cukry - 7,8 g / 26 g
Białko - 15 g / 50 g
Sól - 0,47 g / 1,58 g
Witamina A - 192 µg / 640 µg
Witamina D - 1,2 µg / 4,0 µg
Witamina E - 2,7 mg / 9,0 mg
Witamina K - 22 µg / 75 µg
Witamina C - 19 mg / 64 mg
Tiamina - 0,27 mg / 0,89 mg
Ryboflawina - 0,34 mg / 1,1 mg
Niacyna - 3,9 mg / 13 mg
Witamina B6 - 0,33 mg / 1,1 mg
Kwas foliowy - 45,1 µg / 151 µg
Witamina B12 - 2,2 µg / 7,4 µg
Biotyna - 11 µg / 37 µg
Kwas pantotenowy - 1,4 mg / 4,5 mg
Wapń - 179 mg / 600 mg
Fosfor - 159 mg / 532 mg
Magnez - 85,8 mg / 287 mg
Żelazo - 5,4 mg / 18 mg
Cynk - 3,2 mg / 11 mg
Miedź - 0,41 mg / 1,4 g
Mangan - 0,60 mg / 2,0 mg
Fluor - 1,0 mg / 3,5 mg
Selen - 17 µg / 55 µg
Chrom - 14 µg / 46 µg
Molibden - 17 µg / 57 µg
Jod - 44,9 µg / 150 µg
Kreatyna - 0,9 g / 3,0 g

Składniki (truskawka - strawberry): maltodekstryna, skoncentrowane białko **serwatkowe [z mleka]**, **kazeinian wapnia [z mleka]**, monohydrat kreatyny, aromaty, kompleks mineralny mleka, trójglicerydy łańcucha miedziowego **[z mleka]**, albumina **jaja**, fosforan potasu, barwnik (burak czerwony), chlorek sodu, mieszanka witamin i minerałów (L-askorbinian sodu, pirofosforan żelaza, octan D-alfa-tokoferylu, nikotynamid, tlenek cynku, octan retinyli, D-pantotenian wapnia, fluorek sodu, siarczan manganu, jodek potasu, cyjanokobalamina, D-biotyna, chlorek chromu, kwas pteroilocelukogmonowy) , Seleniumit sodu, cytrynian miedzi, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, filochinon,

ryboflawina, molibdenian sodu), peptydy glutaminy **[gluten pszenny]**, L-glutamina, tlenek magnezu, **serwatka** w proszku **[mleko]**, inozytol, kwas L-askorbinowy, substancja słodząca (sukraloza), przeciwutleniacz (ekstrakt o wysokiej zawartości tokoferolu), D-pantotenian wapnia, kwas pteroilomonoglutaminowy.

Skład dla smaku waniliowego (vanilla)

Wartości odżywcze w 100 g / w 334 g (porcja dzienna):

Energia - 1589 kJ / 5305 kJ
Kalorie - 380 kcal / 1268 kcal
Węglowodany - 77 g / 256 g
w tym cukry - 7,8 g / 26 g
Białko - 15 g / 50 g
Sól - 0,48 g / 1,59 g
Witamina A - 192 µg / 640 µg
Witamina D - 1,2 µg / 4,0 µg
Witamina E - 2,7 mg / 9,0 mg
Witamina K - 22 µg / 75 µg
Witamina C - 19 mg / 64 mg
Tiamina - 0,27 mg / 0,89 mg
Ryboflawina - 0,34 mg / 1,1 mg
Niacyna - 3,9 mg / 13 mg
Witamina B6 - 0,33 mg / 1,1 mg
Kwas foliowy - 45,1 µg / 151 µg
Witamina B12 - 2,2 µg / 7,4 µg
Biotyna - 11 µg / 37 µg
Kwas pantotenowy - 1,4 mg / 4,5 mg
Wapń - 179 mg / 600 mg
Fosfor - 159 mg / 532 mg
Magnez - 85,8 mg / 287 mg
Żelazo - 5,4 mg / 18 mg
Cynk - 3,2 mg / 11 mg
Miedź - 0,41 mg / 1,4 g
Mangan - 0,60 mg / 2,0 mg
Fluor - 1,0 mg / 3,5 mg
Selen - 17 µg / 55 µg
Chrom - 14 µg / 46 µg
Molibden - 17 µg / 57 µg
Jod - 44,9 µg / 150 µg
Kreatyna - 0,9 g / 3,0 g

Składniki (wanilia - vanilla): maltodekstryna, skoncentrowane białko **serwatkowe [z mleka]**, kazeinian wapnia **[z mleka]**, aromaty, monohydrat kreatyny, kompleks mineralny **mleka**, trójglicerydy łańcucha miedziowego **[z mleka]**, albumina **jaja**, fosforan potasu, chlorek sodu, mieszanka witamin i minerałów (askorbinian L-sodu, pirofosforan żelaza, octan D-alfa-tokoferylu, nikotynamid, tlenek cynku, octan retinylu, D-pantotenian wapnia, fluorek sodu, siarczan manganu, jodek potasu, cyjanokobalamina, D-biotyna, chlorek chromu, pteroilomonoglutaminian sodu, selekal, chlorowodorek cholekaliny, piro , chlorowodorek tiaminy, filochinon, ryboflawina, molibdenian sodu), peptydy glutaminy **[gluten pszenny]**, L-glutamina, tlenek magnezu, **serwatka** w proszku **[mleko]**, inozytol, kwas L-askorbinowy, substancja słodząca (sukraloza), przeciwutleniacz (wyciąg z tokoferolu) , D-pantotenian wapnia, kwas pteroilomonoglutaminowy.

Kopiowanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez Sklep TITANIUM SPORT © 2012. Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631 z późn. zm.)

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: banan , ciastko z kremem , czekolada , truskawka , wanilia