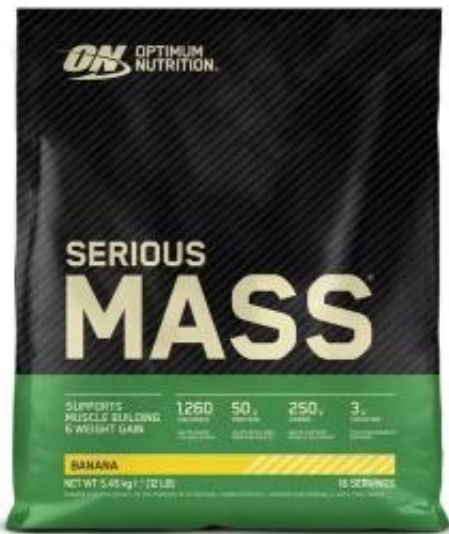


Link do produktu: <https://www.titanium-odzywki.pl/optimum-nutrition-serious-mass-545-kg-odzywka-na-mase-p-1576.html>



Optimum Nutrition Serious Mass 5.45 kg odżywka na masę

Cena	259,00 zł
Dostępność	aktualnie niedostępny
Producent	Optimum Nutrition

Opis produktu

Optimum Nutrition Serious Mass 5.45 kg – najlepszy gainer na masę

Czym jest Optimum Nutrition Serious Mass?

Optimum Nutrition Serious Mass 5.45 kg to wysokokaloryczna odżywka węglowodanowo-białkowa (gainer), stworzona dla osób, które mają trudności ze zwiększeniem masy mięśniowej. Idealny wybór dla ektomorfików i wszystkich, którzy chcą przyspieszyć budowę masy ciała.

Kluczowe cechy Serious Mass

- **Aż 1250 kcal w porcji** – doskonałe wsparcie kaloryczne dla szybszego przyrostu masy.
- **50 g pełnowartościowego białka** – wspiera budowę i regenerację mięśni.
- **252 g węglowodanów** – uzupełnia zapasy energii i wspomaga proces anaboliczny.
- **Dodatek kreatyny i glutaminy** – wspomaga siłę, wytrzymałość oraz regenerację.
- **Bogata zawartość witamin i minerałów** – wspiera funkcjonowanie organizmu podczas intensywnych treningów.

Dla kogo jest Serious Mass?

Serious Mass to odżywka idealna dla:

- Osób szczupłych, które mają problem z budową masy mięśniowej.
- Sportowców potrzebujących dodatkowych kalorii.
- Kulturyistów i osób trenujących siłowo.
- Osób z szybkim metabolizmem, które chcą zwiększyć masę ciała.

Jak stosować gainer Serious Mass?

Aby uzyskać maksymalne efekty, stosuj Serious Mass zgodnie z zaleceniami:

Dni treningowe: 111 g ($\frac{1}{3}$ porcji dziennej) rano + 111 g między posiłkami + 111g po treningu.

Dni bez treningu: 111 g porcja rano + 111 g między posiłkami.

Porcja w dni bez treningu może być nieco mniejsza, niż w dni treningowe, w których wydatek energetyczny w związku z treningiem osiąga wyższe wartości.

Sposób przygotowania: Wymieszaj 334 g (ok. 2 czubate miarki) z 710 ml wody lub mleka i blenduj przez 30-45 sekund. Opcjonalnie przygotuj mniejsze porcje (111 g / 167 g) i spożywaj bezpośrednio po przygotowaniu.

Połącz Serious Mass z innymi suplementami

Aby uzyskać jeszcze lepsze efekty, warto stosować Serious Mass w połączeniu z innymi suplementami:

- [Kreatyna Optimum Nutrition](#) - zwiększa siłę i wspomaga regenerację mięśni - dodaj dodatkowe 3 g, np. przed treningiem, dla lepszego efektu (Serious Mass zawiera już 3 g kreatyny w dziennej porcji)
- [Opti-Men - kompleks witamin i minerałów dla mężczyzn](#).
- [Aminokwasy esencjonalne, tzw. EAA](#) - wspomagają regenerację i ochronę mięśni.

Skład: maltodekstryna, koncentrat białka serwatki (pochodzenie mleczne), kazeinian wapnia (z mleka), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu, monohydrat (monowodnian) kreatyny, aromat, kompleks mleczno-mineralny, średniołańcuchowe trójglicerydy (z mleka), białko jaja, chlorek sodu, fosforan dipotasowy, mieszanka witamin i minerałów (L-askorbinian sodu, pirofosforan żelazowy, octan D-alfa-tokoferylu, amid kwasu nikotynowego, tlenek cynku, octan retinylu, D-pantotenian wapnia, fluorek sodu, siarczan manganu, jodek potasu, cyjanokobalamina, D-biotyna, chlorek chromu (III), kwas pteroilomonoglutaminowy, cholekalcyferol, selenin sodu, cytrynian miedzi, chlorowodorek pirydoksyny, chlorowodorek tiaminy, filochinon, ryboflawina, molibdenian sodu), peptydy glutaminowe (gluten pszenny), l-glutamina, tlenek magnezu, serwatka w proszku (z mleka), inozytol, kwas l-askorbinowy, substancja słodząca (sukraloza), przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), D-pantotenian wapnia, kwas pteroilomonoglutaminowy.

Wartość odżywcza

Składnik	100 g	Porcja (334 g)	%RWS* (porcja)
Wartość energetyczna	1582 kJ / 378 kcal	5283 kJ / 1263 kcal	-
Tłuszcz	1,7 g	5,5 g	-
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,7 g	2,4 g	-
Węglowodany	75 g	251 g	-
- w tym cukry	7,7 g	26 g	-
Błonnik	1,0 g	3,2 g	-
Białko	15 g	50 g	-
Sól	0,47 g	1,56 g	-
Kreatyna	0,9 g	3 g	-

Witaminy i minerały

Składnik	100 g	Porcja (334 g)	%RWS* (porcja)
Witamina A	192 µg	640 µg	80%
Witamina D	1,2 µg	4,0 µg	80%
Witamina E	2,7 mg	9,0 mg	75%
Witamina K	22 µg	75 µg	100%
Witamina C	19 mg	64 mg	80%
Tiamina (B1)	0,27 mg	0,89 mg	81%
Ryboflawina (B2)	0,34 mg	1,1 mg	80%
Niacyna (B3)	3,9 mg	13 mg	81%
Witamina B6	0,33 mg	1,1 mg	79%
Kwas foliowy	45,1 µg	151 µg	75%
Witamina B12	2,2 µg	7,4 µg	294%
Biotyna	11 µg	37 µg	75%
Kwas pantotenowy	1,4 mg	4,5 mg	75%
Wapń	180 mg	600 mg	75%
Fosfor	159 mg	532 mg	76%
Magnez	85,8 mg	287 mg	76%
Żelazo	5,4 mg	18 mg	129%
Cynk	3,2 mg	11 mg	106%
Miedź	0,41 mg	1,4 mg	136%
Mangan	0,60 mg	2,0 mg	100%
Fluor	1,0 mg	3,5 mg	100%
Selen	17 µg	55 µg	100%
Chrom	14 µg	46 µg	114%
Molibden	17 µg	57 µg	114%
Jod	44,9 µg	150 µg	100%

UWAGA: Wartości odżywcze mogą nieznacznie różnić się w zależności od smaku.
*RWS – Referencyjna Wartość Spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/2000 kcal).

Podsumowanie - dlaczego warto wybrać Serious Mass?

Optimum Nutrition Serious Mass to jeden z najlepszych gainerów na rynku. Zapewnia dużą ilość kalorii, wysokiej jakości białko oraz niezbędne składniki odżywcze, wspomagając efektywną budowę masy mięśniowej. Jeśli szukasz sprawdzonej odżywki na masę – Serious Mass to idealny wybór!

[Serious Mass w mniejszym opakowaniu dostępny tutaj.](#)

Kup teraz i zacznij budować wymarzoną sylwetkę!

Kopiowanie oraz rozpowszechnianie opisów jest zabronione przez Sklep TITANIUM SPORT®. 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 , czekolada-masło orzechowe , truskawka , wanilia