

**FI** AINESOSAT: maitoproteiini 30 % (kalsiumkaseinaatti, heraproteiini), glukoosisirappi, maitosuklaa 16 % (sokeri, kaakaovoit, täysmaitojauhe, kaakaomassa, emulgointiaine (soijalesitiini), vaniilijauhe), oligofruktosisirappi, maapähkinävoit 10 %, fruktoosisirappi, kosteudensäilyttäjä (glyseroli), luonnollinen maapähkinäaromi (sisältää seesamia), emulgointiaine (soijalesitiini), suola, C-vitamiini, niasini, E-vitamiini, pantoteeni, B6-vitamiini, B2-vitamiini, B1-vitamiini, foolihappo, biotini, B12-vitamiini.

Saattaa sisältää pieniä määriä hasselpähkinää ja mantelia.

**SE** INGREDIENSER: Mjölprotein 30% (kalciumkaseinat, vasselprotein), glukossirap, mjölkchoklad 16% (socker, kakaosmör, mjölkpulver, kakaomassa, emulgeringsmedel (sojalecitin), vaniljextrakt), oligofruktosirap, jordnötskräm 10%, fruktosirap, fuktbevarande medel (glycerin), naturligt smakämne jordnöt (innehåller sesam), emulgeringsmedel (sojalecitin), salt, vitamin C, niasin, vitamin E, pantotensyra, vitamin B6, vitamin B2, vitamin B1, folsyra, biotin, vitamin B12.

Kan innehålla spår av hasselnöt och mandel.

**VAROITUS:** Tuote ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

**WARNING:** Observera att det är viktigt att säkerställa en varierad och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

Maahantuoja  
**PM** International Finland Oy  
 Portikkaari 1 - 01200 Vantaa  
 www.fitline.fi

PM Sweden AB  
 Box 1278 - S-26224 ÄNGELHOLM  
 www.fitline.com

Aminohappoprofiili Aminosyror	per 100 g <sup>3</sup> per 100 g bar <sup>3</sup>
L-Alaniini / L-Alanin	1200 mg
L-Arginiini / L-Arginin <sup>5</sup>	1100 mg
L-Asparagiinihappo / L-Asparaginsyra	2400 mg
L-Kysteiini / L-Cystein	400 mg
L-Glutamiinihappo / L-Glutaminsyra	5600 mg
Glysiini / Glycin	700 mg
L-Histidiini / L-Histidin <sup>5</sup>	700 mg
L-Isoleusiini / L-Isoleucin <sup>4</sup>	1600 mg
L-Leusiini / L-Leucin <sup>4</sup>	2800 mg
L-Lysiini / L-Lysin <sup>4</sup>	2200 mg
L-Metioniini / L-Metionin <sup>4</sup>	600 mg
L-Fenyylialaniini / L-Fenylalanin <sup>4</sup>	1300 mg

Aminohappoprofiili Aminosyror	per 100 g <sup>3</sup> per 100 g bar <sup>3</sup>
L-Proliini / L-Profin	2500 mg
L-Serini / L-Serin	1600 mg
L-Treoniini / L-Treonin <sup>4</sup>	1500 mg
L-Tryptofaani / L-Tryptofan <sup>4</sup>	700 mg
L-Tyrosiini / L-Tyrosin	1300 mg
L-Valiini / L-Valin <sup>4</sup>	1800 mg
<b>Yhteensä / Total</b>	<b>30000 mg</b>

<sup>3</sup> proteiinin aminohappokoostumus /  
Aminosyror proteinkomponenter

<sup>4</sup> välttämätön / essential

<sup>5</sup> puolivälttämätön / semi-essential

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>
Energia / Energi	1561 kJ / 372 kcal	624 kJ / 149 kcal
Rasva / Fett	12,0 g	4,8 g
josta tyydyttyneitä rasvahappoja / varav mättat fett	5,4 g	2,2 g
Hilihydraatit / Kolhydrater	31,0 g	12,4 g
josta sokereita / varav socker	21,0 g	8,4 g
Kuitu / Fiber	10,0 g	4,0 g
Proteiini / Protein	30,0 g	12,0 g
Suola / Salt	0,38 g	0,15 g

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	% NRV <sup>1</sup>	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>	% NRV <sup>1</sup>
Tiamiini (B1-vitamiini) / Tiamin (Vitamin B1)	1,38 mg	125	0,55 mg	50
Riboflaviini (B2-vitamiini) / Riboflavin (Vitamin B2)	1,75 mg	125	0,7 mg	50
B6-vitamiini / Vitamin B6	1,75 mg	125	0,7 mg	50
Pantoteeni / Pantotensyra	7,5 mg	125	3 mg	50
Foolihappo / Folsyra	250 µg	125	100 µg	50
Niasini / Niacin	20 mg	125	8 mg	50
B12-vitamiini / Vitamin B12	3,125 µg	125	1,25 µg	50
C-vitamiini / Vitamin C	100 mg	125	40 mg	50
E-vitamiini / Vitamin E	15 mg	125	6 mg	50
Biotini / Biotin	62,5 µg	125	25 µg	50
Kalsium / Kalcium	325 mg	41	130 mg	16
Oligofruktos / Oligofruktos	9,5 g		3,8 g	

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	% NRV <sup>1</sup>	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>	% NRV <sup>1</sup>
Tiamiini (B1-vitamiini) / Tiamin (Vitamin B1)	1,38 mg	125	0,55 mg	50
Riboflaviini (B2-vitamiini) / Riboflavin (Vitamin B2)	1,75 mg	125	0,7 mg	50
B6-vitamiini / Vitamin B6	1,75 mg	125	0,7 mg	50
Pantoteeni / Pantotensyra	7,5 mg	125	3 mg	50
Foolihappo / Folsyra	250 µg	125	100 µg	50
Niasini / Niacin	20 mg	125	8 mg	50
B12-vitamiini / Vitamin B12	3,125 µg	125	1,25 µg	50
C-vitamiini / Vitamin C	100 mg	125	40 mg	50
E-vitamiini / Vitamin E	15 mg	125	6 mg	50
Biotini / Biotin	62,5 µg	125	25 µg	50
Kalsium / Kalcium	325 mg	41	130 mg	16
Oligofruktos / Oligofruktos	9,5 g		3,8 g	

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	% NRV <sup>1</sup>	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>	% NRV <sup>1</sup>
Tiamiini (B1-vitamiini) / Tiamin (Vitamin B1)	1,38 mg	125	0,55 mg	50
Riboflaviini (B2-vitamiini) / Riboflavin (Vitamin B2)	1,75 mg	125	0,7 mg	50
B6-vitamiini / Vitamin B6	1,75 mg	125	0,7 mg	50
Pantoteeni / Pantotensyra	7,5 mg	125	3 mg	50
Foolihappo / Folsyra	250 µg	125	100 µg	50
Niasini / Niacin	20 mg	125	8 mg	50
B12-vitamiini / Vitamin B12	3,125 µg	125	1,25 µg	50
C-vitamiini / Vitamin C	100 mg	125	40 mg	50
E-vitamiini / Vitamin E	15 mg	125	6 mg	50
Biotini / Biotin	62,5 µg	125	25 µg	50
Kalsium / Kalcium	325 mg	41	130 mg	16
Oligofruktos / Oligofruktos	9,5 g		3,8 g	

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	% NRV <sup>1</sup>	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>	% NRV <sup>1</sup>
Tiamiini (B1-vitamiini) / Tiamin (Vitamin B1)	1,38 mg	125	0,55 mg	50
Riboflaviini (B2-vitamiini) / Riboflavin (Vitamin B2)	1,75 mg	125	0,7 mg	50
B6-vitamiini / Vitamin B6	1,75 mg	125	0,7 mg	50
Pantoteeni / Pantotensyra	7,5 mg	125	3 mg	50
Foolihappo / Folsyra	250 µg	125	100 µg	50
Niasini / Niacin	20 mg	125	8 mg	50
B12-vitamiini / Vitamin B12	3,125 µg	125	1,25 µg	50
C-vitamiini / Vitamin C	100 mg	125	40 mg	50
E-vitamiini / Vitamin E	15 mg	125	6 mg	50
Biotini / Biotin	62,5 µg	125	25 µg	50
Kalsium / Kalcium	325 mg	41	130 mg	16
Oligofruktos / Oligofruktos	9,5 g		3,8 g	

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	% NRV <sup>1</sup>	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>	% NRV <sup>1</sup>
Tiamiini (B1-vitamiini) / Tiamin (Vitamin B1)	1,38 mg	125	0,55 mg	50
Riboflaviini (B2-vitamiini) / Riboflavin (Vitamin B2)	1,75 mg	125	0,7 mg	50
B6-vitamiini / Vitamin B6	1,75 mg	125	0,7 mg	50
Pantoteeni / Pantotensyra	7,5 mg	125	3 mg	50
Foolihappo / Folsyra	250 µg	125	100 µg	50
Niasini / Niacin	20 mg	125	8 mg	50
B12-vitamiini / Vitamin B12	3,125 µg	125	1,25 µg	50
C-vitamiini / Vitamin C	100 mg	125	40 mg	50
E-vitamiini / Vitamin E	15 mg	125	6 mg	50
Biotini / Biotin	62,5 µg	125	25 µg	50
Kalsium / Kalcium	325 mg	41	130 mg	16
Oligofruktos / Oligofruktos	9,5 g		3,8 g	

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

Sisältö keskimäärin Innehåll i genomsnitt	per 100 g per 100 g	% NRV <sup>1</sup>	per patukka 40 g <sup>2</sup> per bar 40 g <sup>2</sup>	% NRV <sup>1</sup>
Tiamiini (B1-vitamiini) / Tiamin (Vitamin B1)	1,38 mg	125	0,55 mg	50
Riboflaviini (B2-vitamiini) / Riboflavin (Vitamin B2)	1,75 mg	125	0,7 mg	50
B6-vitamiini / Vitamin B6	1,75 mg	125	0,7 mg	50
Pantoteeni / Pantotensyra	7,5 mg	125	3 mg	50
Foolihappo / Folsyra	250 µg	125	100 µg	50
Niasini / Niacin	20 mg	125	8 mg	50
B12-vitamiini / Vitamin B12	3,125 µg	125	1,25 µg	50
C-vitamiini / Vitamin C	100 mg	125	40 mg	50
E-vitamiini / Vitamin E	15 mg	125	6 mg	50
Biotini / Biotin	62,5 µg	125	25 µg	50
Kalsium / Kalcium	325 mg	41	130 mg	16
Oligofruktos / Oligofruktos	9,5 g		3,8 g	

<sup>1</sup> NRV (prosenttia päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset) / procent av dagligt referensvärde (vuxen))

<sup>2</sup> Pakkaus sisältää 10 annosta à 40 g / Förpackningen innehåller 10 portioner à 40 g

**Lihaksille\***  
För muskler\*

**Proteiinipatukka**

- korkea proteiinitoisuus
- luonnollista kalsiumia
- ravintokuitua (oligofruktosia)
- 10 vitamiinia (1 patukka kattaa 50 % päivittäisestä saantiarvosta (aikuiset))

**Maku: maapähkinä-maitosuklaa**

**Protein Bar**

- högt proteininnehåll
- med naturligt kalcium
- med kostfiber (oligofruktos)
- med 10 vitaminer (1 bar innehåller 50% av referensvärdet av ett dagligt intag (vuxen))

**Smak: Jordnötter i mjölkchoklad**

\* Runsaasti proteiinia – proteiini edistää lihasmassan kasvua.  
Högt proteininnehåll – protein bidrar till tillväxt av muskelmassa.

**FI SUOSITELTAVA VUOROKAUSIANNOS: 1-2 patukkaa päivässä.**

**SE REKOMMENDATION: 1-2 bars per dag.**

**10 patukkaa / 10 bars à 40 g = 400 g**

Säilytettävä viileässä ja kuivassa. Parasta ennen (kk/vv) loppua. Ks. päiväys sekä eränumero laatikon merkinnästä ja patukan leimasta.

Förvaras torrt och svalt. För bäst före se stämpel på förpackning samt respektive bar.

**German Quality.**

Kehitetty ja valmistettu yksinoikeudella PM-International Group:lle.

Producerad och förpackad exklusivt för PM-International Group.