

PLENNY SHAKE IS A VERY EASY WAY OF SAVING TIME AND STAYING HEALTHY. ALL THE NECESSARY NUTRIENTS, COMPLEMENTED WITH A LITTLE EXTRA GOODNESS FOR THE FANATICS. EXTRA CARBS, BETA-ALANINE, GLUCOSAMINE, L-CARNITINE, PROTEIN AND CREATINE. AND BANANA FLAVOURED TO MAKE IT TASTE EXTRA TASTY.



banana



1 FILL YOUR SHAKER WITH 390ML WATER,



2 ADD 129 GRAMS (2 SCOOPS) PLENNY SHAKE,



3 SHAKE UNTIL THE POWDER IS COMPLETELY DISSOLVED.

NL Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met banaansmaak, met zoetstof en toegevoegde vita-minen en mineralen.

Gebruiksaanwijzing: Meng 129g Plenny Shake Sport met 390ml water. Een zakje Plenny Shake Sport bevat 5 porties.

Ingrediënten: **havermee (gluten)**, Plenny Shake vitamix (maltodextrine, natriumcitraat, zout, cholinebitartraat, calcium-carbonaat, magnesiumoxide, vitamine C, vitamine E, chromchloride, niacine, vitamine A, natriumfluoride, pantotheen-zuur, kaliumjodide, vitamine D3, vitamine B12, biotine, foliumzuur, vitamine K1, riboflavine, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6), **sojameel**, wei-eiwit concentraat mix (**wei-eiwit concentraat (melk, soja)**), bananensmaakaroma, verdik-kingsmiddel: guar gom, zoetstof: sucralose), maïszetmeel, gemalen lijnzaad, bananenpoeder, creatine monohydraat, beta-alanine, glucosamine sulfaat, acetyl L-carnitine. Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Bewaar in een koele en droge omgeving.

EN Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, banana-flavoured, with sweetener and added vitamins and minerals.

Instructions for use: Mix 129g Plenny Shake Sport with 390ml water. One bag Plenny Shake Sport contains 5 servings.

Ingredients: **oatmeal (gluten)**, Plenny Shake Vitamix (maltodextrin, sodium citrate, salt, choline bitartrate, calcium car-bonate, magnesium oxide, vitamin C, vitamin E, chromium chloride, niacin, vitamin A, sodium fluoride, pantothenic acid, potassium iodide, vitamin D3, vitamin B12, biotin, folic acid, vitamin K1, riboflavin, copper sulphate monohydrate, vita-min B6), **soy flour**, whey protein concentrate mix (**whey protein concentrate (milk, soy)**), banana flavour, thickener: guar gum, sweetener: sucralose), corn starch, ground flaxseed, banana powder, creatine monohydrate, beta-alanine, glucosamine sulfate, acetyl L-carnitine. Best before: see backside. Store in a cool and dry place.

ES Mezcla de batido en polvo a preparar con agua, de sabor a plátano, con edulcorante y vitaminas y minerales añadidos. **Modo de empleo: Mezclar 129g de Plenny Shake Sport con 390ml de agua. Una bolsa de Plenny Shake Sport contiene 5 porciones.**

Ingredientes: **harina de avena (gluten)**, Plenny Shake Vitamix (maltodextrina, citrato de sodio, sal, bitartrato de colina, carbonato de calcio, óxido de magnesio, vitamina C, vitamina E, cloruro de cromo, niacina, vitamina A, fluoruro de sodio, ácido pantoténico, yoduro de potasio, vitamina D3, vitamina B12, biotina, ácido fólico, vitamina K1, riboflavina, sulfato de cobre monohidratada, vitamina B6), **harina de soja**, mezcla concentrada de proteína de suero (**concentrado de proteína de suero (leche, soja)**), aroma de plátano, espesante: goma guar, edulcorante: sucralosa), almidón de maíz, semillas de lino molido, plátano en polvo, monohidrato de creatina, beta-alanina, sulfato de glucosamina, acetyl L-carnitina. Consumir preferentemente antes del: ver parte trasera del envase. Almacénese en un lugar fresco y seco.

DE Gebrauchsfertiger Shake-Mix als Pulver zur Zubereitung mit Wasser, mit Bananen-Geschmack, mit einem Süßungsmittel und zugefügten Vitaminen und Mineralstoffen.

Gebruiksaanwijzing: Vermischen Sie 129g Plenny Shake Sport mit 300ml Wasser. Ein Beutel Plenny Shake Sport enthält 5 Portionen.

Zutaten: **Hafermehl (Gluten)**, Plenny Shake Vitamix (Maltodextrin, Natriumcitraat, Salz, Cholinbitartrat, Calciumcarbonat, Magnesiumoxid, Vitamin C, Vitamin E, Chromchlorid, Niacin, Vitamin A, Natriumfluorid, Pantothenäure, Kaliumjodid, Vitamin D3, Vitamin B12, Biotin, Folsäure, Vitamin K1, Riboflavin, Kupfersulfat-Monohydrat, Vitamin B6), **Sojamehl**, Molkenprotein-Konzentrat-Mischung (**Molkenprotein-Konzentrat (Milch, Soja)**), Bananengeschmackaroma, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Süßungsmittel: Sucralose), Maisstärke, gemahlene Leinsamen, Bananenpulver, Creatin Monohydrat, beta-Alanin, Glucosaminsulfat, Acetyl L-Carnitin. Mindestens haltbar bis: siehe Rückseite. Kühl und trocken lagern.

Gemiddelde voedingswaarden per / Average nutritional value per

	100 g	129 g*
Energie/Energy	1651 kJ 392 kcal	2109 kJ 500 kcal
Vetten/Fat	9,1 g	11,6 g
waarvan verzadigde vetzuren/ of which saturates	1,1 g	1,4 g
Koolhydraten/Carbohydrates	48 g	62 g
waarvan suikers /of which sugars	6,1 g	6,9 g
Vezels/Fibre	6,4 g	8,0 g
Eiwitten/Protein	26 g	34 g
Zout/Salt	0,6 g	0,8 g

Vitaminen-Mineralen per / Vitamins-Minerals per

	100 g	129 g*	176 µg	22%**
Vitamine/Vitamin A	136 µg	176 µg	22%**	
Vitamine/Vitamin D	1,13 µg	1,5 µg	29%**	
Vitamine/Vitamin E	1,8 mg	3,1 mg	26%**	
Vitamine/Vitamin K	11,3 µg	32 µg	43%**	
Vitamine/Vitamin C	12,0 mg	16 mg	19%**	
Thiamine/Thiamin	0,37 mg	0,5 mg	41%**	
Riboflavine/Riboflavin	0,20 mg	0,5 mg	36%**	
Niacine/Niacin	2,4 mg	4,2 mg	27%**	
Vitamine/Vitamin B6	0,21 mg	0,2 mg	17%**	
Foliumzuur/Folic Acid	30,1 µg	127 µg	64%**	
Vitamine/Vitamin B12	0,38 µg	0,5 µg	19%**	
Biotine/Biotin	7,5 µg	10,4 µg	21%**	
Pantotheenzuur/ Pantothenic acid	0,9 mg	1,1 mg	19%**	
Kalium/Potassium	452 mg	809 mg	40%**	
Chloride/Chloride	451 mg	155 mg	19%**	
Calcium/Calcium	120 mg	162 mg	20%**	
Fosfor/Phosphorus	122 mg	305 mg	44%**	
Magnesium/ Magnesium	57 mg	197 mg	53%**	
Ijzer/Iron	3,3 mg	5,0 mg	36%**	
Zink/Zinc	1,8 mg	2,3 mg	23%**	
Koper/Copper	0,15 mg	1,0 mg	98%**	
Mangaan/Magnese Fluoride/Fluoride	1,0 mg	2,0 mg	101%**	
Selenium/Selenium	0,5 mg	0,7 mg	19%**	
Chroom/Chromium	9,0 µg	14 µg	26%**	
Molybdeen/ Moybdenum	5,9 µg	7,7 µg	19%**	
Jood/Iodine	30 µg	39 µg	77%**	
	22 µg	29 µg	19%**	

* 1 portie/serving = 129 g

** % van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen / % of the daily reference intake for vitamins and minerals.

BANANA HAS NEVER BEEN MORE IN SHAPE.



twitter.com/
jimmyjoyfood



facebook.com/
jimmyjoyfood



instagram.com/
jimmyjoyfood



jimmyjoy.com



8 719327 004944 >

Geproduceerd door/
Produced by/
Producido por/
Hergestellt von:
Jimmy Joy
Archangelkade 17D
1013 BE Amsterdam

665 g