

PLENNY SHAKE IS A VERY EASY WAY OF SAVING TIME AND STAYING HEALTHY. TO GIVE YOU A KICKSTART, WE COOKED UP THE IDEAL CAFFEINE BOOSTER. WAKE UP IS CAPPUCCINO FLAVOURED PLENNY SHAKE WITH AN EXTRA TOUCH OF CAFFEINE. (200MG)



1 FILL YOUR SHAKER WITH 500ML WATER,



2 ADD 175 GRAMS (3,5 SCOOPS) PLENNY SHAKE,



3 SHAKE UNTIL THE POWDER IS COMPLETELY DISSOLVED.

NL Kant en klare shake-mix in poedervorm ter bereiding met water, met cappuccinosmaak, met zoetstof en toegevoegde vitaminen en mineralen. Hoog cafeïnegehalte. Niet aanbevolen voor kinderen en vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven. (31 mg cafeïne per 100 ml bereid product). Gebruiksaanwijzing: Meng 1 zakje Plenny Shake met 500ml water. Een zak bevat 1 portie (175 g).
 Ingrediënten: havermeel (gluten), Plenny Shake vitamix (maltodextrine, natriumcitraat, zout, choline-bitartraat, calciumcarbonaat, magnesiumoxide, vitamine C, vitamine E, chroomchloride, niacine, vitamiene A, natriumfluoride, pantotheenzuur, kaliumjodide, vitamine D3, vitamine B12, biotine, foliumzuur, vitamine K1, riboflavine, kopersulfaatmonohydraat, vitamine B6), sojameel, wei-eiwit concentraat mix (wei-eiwit concentraat (melk, soja), cappuccinosmaakaroma, verdikkingsmiddel: guargom, cafeïne, zoetstof: sucralose), gemalen lijnzaad, beta-alanine. Ten minste houdbaar tot: zie achterkant. Bewaar in een koele en droge omgeving.

EN Ready-made powdered shake mix to be prepared with water, cappuccino-flavoured, with sweetener and added vitamins and minerals. High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women. (31 mg caffeine per 100 ml of prepared product). Instructions for use: : Mix one bag Plenny Shake with 500ml water. One bag contains one serving (175 g).
 Ingredients: oatmeal (gluten), Plenny Shake Vitamix (maltodextrin, sodium citrate, salt, choline bitartrate, calcium carbonate, 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, vitamin B6), soy flour, whey protein concentrate mix (whey protein concentrate (milk, soy), cappuccino flavour, thickener: guar gum, caffeine sweetener: sucralose), ground flaxseed, beta alanine. Best before: see backside. Store in a cool and dry place

ES Mezcla de batido en polvo a preparar con agua, de sabor a capuchino con edulcorante y vitaminas y minerales añadidos. Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. (31 mg de cafeína por 100 ml de producto preparado). Modo de empleo: Mezcla una bolsa Plenny Shake con 500 ml. de agua. Una bolsa contiene 1 porción (175 g).
 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 capuchino, espesante: goma guar, cafeína, edulcorante: sucralosa), semillas de lino molido, beta alanina. 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 Cappuccino-Geschmack, mit einem Süßungsmittel und zugefügten Vitaminen und Mineralstoffen. Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und Schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen. (31 mg Coffein pro 100 ml zubereitetes Produkt).
 Gebrauchsanweisung: Mischen Sie ein Beutel Plenny Shake Spekulatius mit 500 ml Wasser. Ein Beutel enthält 1 Portion (175 g).
 Zutaten: Hafermehl (Gluten), Plenny Shake Vitamix (Maltodextrin, Natriumcitrat, Salz, Cholinbitartrat, Calciumcarbonat, Magnesiumoxid, Vitamin C, Vitamin E, Chromchlorid, Niacin, Vitamin A, Natriumfluorid, Pantotheinsäure, Kaliumjodid, Vitamin D3, Vitamin B12, Biotin, Folsäure, Vitamin K1, Riboflavin, Kupfersulfat-Monohydrat, Vitamin B6), Sojamehl, Molkenprotein-Konzentrat- Mischung (Molkenprotein-Konzentrat (Milch, Soja), Cappuccinogesmackaroma, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Coffein, Süßungsmittel: Sucralose), gemahlene Leinsamen, Beta-Alanine. Mindestens haltbar bis: siehe Rückseite. Kühl und trocken lagern.

Gemiddelde voedingswaarde per/ Average nutritional value per	100 g	175 g*
Energie/Energy	1653 kJ 393 kcal	2898 kJ 689 kcal
Vetten/Fat	9,8 g	17,1 g
waarvan verzadigde vetzuren/ of which saturates	1,3 g	2,3 g
Koolhydraten/Carbohydrates	47 g	83 g
waarvan suikers /of which sugars	6,1 g	10,6 g
Vezels/Fibre	7,5 g	13,1 g
Eiwitten/Protein	25 g	44 g
Zout/Salt	0,8 g	1,3 g

Vitaminen-Mineralen per/ Vitamins-Minerals per	100 g	175 g*	100 g	175 g**
Vitamine/Vitamin A	173 µg	21%*	300 µg	37%**
Vitamine/Vitamin D	1,45 µg	29%*	2,5 µg	50%**
Vitamine/Vitamin E	2,3 mg	19%*	4,0 mg	33%**
Vitamine/Vitamin K	14,4 µg	19%*	25,0 µg	33%**
Vitamine/Vitamin C	15,4 mg	19%*	26,6 mg	33%**
Thiamine/Thiamin	0,46 mg	41%*	0,81 mg	72%**
Riboflavine/Riboflavin	0,26 mg	19%*	0,45 mg	32%**
Niacine/Niacin	3,1 mg	19%*	5,4 mg	33%**
Vitamine/Vitamin B6	0,26 mg	18%*	0,46 mg	33%**
Foliumzuur/Folic acid	38,5 µg	19%*	66,6 µg	32%**
Vitamine/Vitamin B12	0,48 µg	19%*	0,83 µg	33%**
Biotine/Biotin	9,6 µg	19%*	16,6 µg	33%**
Pantotheenzuur/ Pantothenic acid	1,15 mg	19%*	2,0 mg	33%**
Kalium/Potassium	576 mg	28%*	996 mg	50%**
Chloride/Chloride	153 mg	19%*	265 mg	33%**
Calcium/Calcium	160 mg	20%*	270 mg	33%**
Fosfor/Phosphorus	300 mg	42%*	519 mg	74%**
Magnesium/ Magnesium	72 mg	19%*	125 mg	33%**
Ijzer/Iron	4,3 mg	30%*	7,4 mg	53%**
Zink/Zinc	2,3 mg	23%*	4,0 mg	40%**
Koper/Copper	0,19 mg	19%*	0,33 mg	33%**
Mangaan/Magnese	1,2 mg	60%*	2,1 mg	104%**
Fluoride/Fluoride	0,7 mg	20%*	1,2 mg	33%**
Selenium/Selenium	11 µg	20%*	19 µg	35%**
Chroom/Chromium	7,5 µg	18%*	13,0 µg	32%**
Molybdeen/ Molybdenum	38 µg	76%*	66 µg	132%**
Jood/Iodine	28 µg	19%*	48 µg	32%**

* 1 portie/serving = 175 g
 ** % van de dagelijkse referentie-inname voor vitaminen en mineralen/
 % of the daily reference intake for vitamins and minerals.

HOW ABOUT A NICE CUP OF WAKE THE F* UP.**



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

175 g



twitter.com/
jimmyjoyfood



facebook.com/
jimmyjoyfood



instagram.com/
jimmyjoyfood



jimmyjoy.com