

ENERGY &amp; ENDURANCE

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCINE + GLUTAMINE

Vanille

PREPARE	BEFORE	DURING	AFTER
<b>QUICK INFO</b>			
<input type="checkbox"/> SANS LACTOSE			
<input checked="" type="checkbox"/> SANS GLUTEN			
<input checked="" type="checkbox"/> SANS ACIDE			
<input checked="" type="checkbox"/> SANS EDULCORANTS			
<input checked="" type="checkbox"/> SANS COLORANTS			
<input checked="" type="checkbox"/> SANS CONSERVATEURS			



POUDRE D'HYDRATES DE CARBONE ET DE PROTÉINE POUR LA RÉGÉNÉRATION ET LA CONSTITUTION, AVEC VITAMINES ET SELS MINÉRAUX. ARÔME VANILLE.

## DESCRIPTION PRODUIT

SPONSER Recovery Shake est une combinaison de glucides à chaînes multiples, de protéines de qualité ainsi que de vitamines et de minéraux pour une restauration (récupération) normale après un effort physique. Les glucides à chaînes courtes, moyennes et longues avec des index glycémiques différents fournissent de l'énergie pour l'entraînement et servent le re-remplissage des réserves de glycogène. La haute teneur en protéines soutient la constitution et le maintien musculaire.

- Protéines de petit-lait micro-granulées à l'état naturel obtenues par microfiltration cross flow.
- Avec leucine et glutamine
- Importantes vitamines, minéraux et oligo-éléments

## AVANTAGES

- **Combinaison de sources de glucides et de protéines**
- **Large spectre d'effets: énergie, constitution, maintien**
- **Enrichi de L-leucine (total 6g de BCAA) et L-glutamine (3 g par 100 g)**
- **Enrichi de vitamines et minéraux**

## UTILISATION

A prendre jusqu'à 1 h avant et/ou dans l'heure qui suit l'effort. 1-2 shakes par jour.

2 mesurette rases (env. 40g) + 300 ml de lait froid dans un shaker/mixer. Pour la préparation avec de l'eau, ajouter plus de poudre.

En complément d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

ENERGY & ENDURANCE

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCINE +GLUTAMINE

Vanille

PAGE 2

## INGREDIENTS

Saccharose, fructose, protéines de lait 17% (concentré micro-granulé et isolat de protéines de **petit-lait, caséine**), poudre de **lait maigre, petit-lait** en poudre, maltodextrine, dextrose, L-leucine 3%, L-glutamine 3%, arômes, épaississants (farine de graines de guar, xanthane, alginate de sodium), 9 sels minéraux (citrate de sodium, carbonate de magnésium, fumarate ferreux, gluconate de zinc, de cuivre, de manganèse, iodate de potassium, levure de chrome, sélénate de sodium), extrait de vanille 1%, 12 vitamines (acide ascorbique, acétate de alpha-tocophérol, nicotinamide, acétate de rétinol, pantothénate de calcium, cholécalficérol, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, cyanocobalamine, mononitrate de thiamine, acide folique, biotine), émulsifiant **lécithine de soja**, gousses de vanille.

## ARÔMES/CONDITIONNEMENT

Vanille, Banane, Chocolat Boîte de 900 g (22 portions)

## VALEURS NUTRITIVES

VALEUR NUTRITIVE	PER 100 G POWDRE		1 PORTION**	
energie kJ (kcal)	1600 (377)		1065 (251)	
lipides	1.0 g		0.7 g	
dont acides gras saturés	0.6 g		0.2 g	
glucides	70 g		43 g	
dont sucres	62 g		40 g	
fibres alimentaires	2.5 g		1.0 g	
protéines	22 g		18 g	
sel****	0.90 g		0.73 g	
<b>VITAMINES</b>		%NRV*		%NRV*
A	540 µg	67%	215 µg	27%
D	3.5 µg	70%	1.4 µg	28%
E	7.0 mg	58%	2.8 mg	23%
C	30 mg	38%	12 mg	15%
B1	0.8 mg	70%	0.3 mg	28%
B2	1.1 mg	80%	0.4 mg	32%
Niacine	12 mg	75%	4.8 mg	30%
B6	1.1 mg	75%	0.4 mg	30%
acide folique	140 µg	70%	56 µg	28%
B12	1.0 µg	39%	0.5 µg	20%
Biotine	12 µg	24%	7.5 µg	15%
acide pantothénique	2.1 mg	35%	1.0 mg	17%
<b>SELS MINÉRAUX</b>	PER 100 G	%NRV*	1 SHAKE	%NRV*
calcium	260 mg	33%	460 mg	58%
phosphore	220 mg	31%	385 mg	55%
fer	6.5 mg	46%	2.6 mg	19%
magnésium	130 mg	35%	84 mg	22%
zinc	5.0 mg	50%	2.0 mg	20%
iodine	20 µg	13%	8.0 µg	5%
selenium	20 µg	36%	8.0 µg	15%
cuivre	0.6 mg	60%	0.24 mg	24%
chromium	75 µg	188%	30 µg	75%
Kalium/potassium	300 mg	15%	570 mg	29%

\* valeurs nutritionnelles de référence

Produit Suisse. Fabriqué par

\*\*1 Portion = 40 g + 300 ml lait écrémé (0.1% graisse).  
100 ml de la préparation contient 355 kJ (84 kcal).

\*\*\*contient de sodium 360 mg/100 g (290 mg/Portion)

BCAA (Leucin, Isoleucin, Valin): 6000 mg/100 g

Sponser Sport Food AG Sponser Europe GmbH  
CH-8832 Wollerau D-88131 Lindau