

# Recovery Shake

+ petit-lait + BCAA + glutamine

## Description du produit

SPONSER Recovery Shake est une combinaison équilibrée de glucides à chaînes multiples, de précieuses protéines ainsi que de tous les sels minéraux et vitamines essentiels. Les glucides à chaînes courtes, moyennes et longues permettent une libération progressive d'énergie lors d'entraînements lourds et favorisent le stockage du glycogène ainsi que la régénération. Recovery Shake augmente la concentration d'acides aminés dans le sang ainsi que la réceptivité des cellules et favorise ainsi la synthèse protéique, c'est-à-dire une régénération rapide de la musculature éprouvée.

- Isolat de protéines de petit-lait obtenu par micro-filtration cross flow avec 25% de BCAA de protéine pure et de précieux co-facteurs pour la croissance et le système immunitaire.
- Protéines de petit-lait micro-granulées permettant un apport prolongé en précieuses protéines de petit-lait à l'état naturel.
- Hydrolysats de protéines qui fournissent des peptides rapidement disponibles tels que les peptides de glutamine (750mg/100g), qui sont rapidement absorbés par l'organisme et ainsi échangés de manière optimale.
- Le caséinate de calcium fournit du calcium issu du lait facilement assimilable et permet un flux en acides aminés prolongé. Il en résulte une synthèse protéique augmentée.



## Atouts

- Combine de précieuses sources de protéines et de glucides de courte comme de longue disponibilité.
- Large spectre d'action: synthèse protéique, stockage du glycogène, système immunitaire.
- Enrichi en vitamines et sels minéraux

## Utilisation

Pour une récupération optimale: prendre dans l'heure suivant l'effort. Pour un soutien de la constitution des muscles et de la masse, prendre en guise d'en-cas jusqu'à 1 h avant l'entraînement. 1-2 shakes par jour.



## Ingrédients

Protéines de lait, concentré de protéines de petit-lait, fructose, saccharose, poudre de chocolat, poudre de lait écrémé, poudre de cacao, hydrolysats de protéines, maltodextrine, caséinate de calcium, dextrose, épaississants, arômes, sels minéraux, lécithine de soja, vitamines.

# Recovery Shake

+ petit-lait + BCAA + glutamine

## Arômes / conditionnement / valeur nutritive

Banane, chocolat. Boîte de 700 g.

valeur nutritive	par 100 g de poudre		1 shake = 40 g de pdre + 300 ml lait écrémé	
énergie kJ (kcal)	1580 (372)		1060 (250)	
protéine	19 g		17.8 g	
glucides	73 g		43.3 g	
lipides	0.4 g		0.5 g	
<b>vitamines</b>		<b>%ETD*</b>		<b>%ETD*</b>
A	774 µg	97%	310 µg	39%
D	5.5 µg	110%	2.2 µg	44%
E	11 mg	110%	4.4 mg	44%
C	49.5 mg	83%	19.8 mg	33%
B1	1.5 mg	107%	0.7 mg	51%
B2	1.8 mg	110%	1.2 mg	78%
niacine	19.8 mg	110%	8.1 mg	45%
B6	1.7 mg	83%	0.8 mg	40%
acide folique	220 µg	110%	88 µg	44%
B12	1 µg	100%	1.5 µg	150%
biotine	17 µg	11%	17 µg	11%
acide pantothénique	3.3 mg	55%	2.4 mg	40%
<b>sels minéraux</b>		<b>%ETD*</b>		<b>%ETD*</b>
calcium	290 mg	36%	470 mg	59%
magnésium	135 mg	45%	90 mg	30%
iode	94 µg	63%	45 µg	30%
zinc	5 mg	33%	3.1 mg	21%
fer	6.5 mg	46%	2.8 mg	20%
phosphore	240 mg	30%	390 mg	49%

\* apport journalier recommandé