

ENERGY

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCINE +GLUTAMINE

CHOCOLAT

**QUICK INFO** SANS LACTOSE SANS GLUTEN SANS ACIDE SANS EDULCORANTS SANS COLORANTS SANS CONSERVATEURSdifférents  
arômes

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

**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

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCINE +GLUTAMINE

CHOCOLAT

PAGE 2

## INGREDIENTS

Saccharose, fructose, protéines de lait 14% (concentré micro-granulé et isolat de protéines de **petit-lait, caséine**), cacao fortement dégraissé 9%, poudre de **lait maigre, petit-lait** en poudre, dextrose, L-leucine 3%, L-glutamine 3%, maltodextrine, 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), 12 vitamines (acide ascorbique, acétate de alpha-tocophérol, nicotinamide, acétate de rétinol, pantothénate de calcium, cholécalférol, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, cyanocobalamine, mononitrate de thiamine, acide folique, biotine), émulsifiant lécithine de soja.

## ARÔMES/CONDITIONNEMENT

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

## VALEURS NUTRITIVES

VALEUR NUTRITIVE	PER 100 G POWDRE		1 PORTION**	
energie kJ (kcal)	1590 (375)		1060 (250)	
lipides	0.6 g		0.5 g	
dont acides gras saturés	0.3 g		0.1 g	
glucides	70 g		43	
dont sucres	62 g		40 g	
fibres alimentaires	2.5 g		1.0 g	
protéines	22 g		18 g	
sel <sup>****</sup>	1.05 g		0.8 g	
<b>VITAMINES</b>	PER 100 G	%NRV*	1 SHAKE	%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	200 mg	25%	440 mg	55%
phosphorus	200 mg	29%	380 mg	54%
fer	6.5 mg	46%	2.6 mg	19%
magnesium	120 mg	32%	80 mg	21%
zinc	5.0 mg	50%	2.0 mg	20%
iode	25 µg	17%	10 µg	7%
selenium	20 µg	36%	8.0 µg	15%
cuivre	0.6 mg	60%	0.24 mg	24%
chromium	75 µg	188%	30 µg	75%
potassium	400 mg	20%	610 mg	31%

\* valeurs nutritionnelles de référence

\*\*1 Portion = 40 g + 300 ml lait écrémé (0.1% graisse).  
100 ml de la préparation contient 353 kJ (83 kcal).

\*\*\*contient de sodium 420 mg/100 g (320 mg/Portion)

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

Produit Suisse. Fabriqué par

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