

ENERGY & ENDURANCE

RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCINE +GLUTAMINE

BANANA

PREPARE BEFORE DURING AFTER

QUICK INFO

- SANS LACTOSE
- SANS GLUTEN
- SANS ACIDE
- SANS EDULCORANTS
- SANS COLORANTS
- SANS CONSERVATEURS



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 mesurètes 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.

INGREDIENTS

Protéines de **lait** 17% (concentré de protéines de **lait**, isolat de protéines de **petit-lait**, **caséine**), saccharose, fructose, poudre de **lait** maigre, **petit-lait** en poudre, dextrose, maltodextrine, L-leucine 3%, L-glutamine 3%, bananes en poudre, épaississants (farine de graines de guar, xanthane, alginate de sodium), arômes, sels minéraux (citrate de sodium, carbonate de magnésium, fumarate ferreux, gluconate de zinc, de cuivre, de manganèse, iodate de potassium, levure de

ENERGY & ENDURANCE

RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCINE +GLUTAMINE

BANANA

PAGE 2

chrome, sélénate de sodium), émulsifiant lécithine de tournesol, 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).

ARÔMES/CONDITIONNEMENT

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

VALEURS NUTRITIVES

Nährwerte/valeurs nutritives/nutrition facts	100 g		1 Portion**	
Energie/energy kJ (kcal)	1560 (368)		1053 (248)	
Fett/lipides/fat	0.7 g		0.6 g	
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids	0.3 g		0.1 g	
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates	65 g		40 g	
davon Zuckerarten/of which sugars	52 g		35 g	
Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibres	2.1 g		0.9 g	
Eiweiss/protéines/protein	24 g		20 g	
Salz/sel/salt	1.1 g		0.83 g	
Vitamine/vitamin(e)s		%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%
Niacin(e)	12 mg	75%	4.8 mg	30%
B6	1.1 mg	75%	0.4 mg	30%
Folsäure/folic acid	140 µg	70%	56 µg	28%
B12	1.0 µg	39%	0.5 µg	20%
Biotin(e)	12 µg	24%	7.5 µg	15%
Pantothensäure/pantothenic acid	2.1 mg	35%	1.0 mg	17%
Mineralstoffe/sels minéraux/minerals		%NRV*		%NRV*
Natrium/sodium	440 mg	--	330 mg	--
Calcium	200 mg	25%	440 mg	55%
Kalium/potassium	400 mg	20%	610 mg	31%
Magnesium/magnésium	150 mg	40%	90 mg	24%
Eisen/fer/iron	7.0 mg	50%	2.8 mg	20%
Zink/zinc	4.2 mg	42%	2.8 mg	28%
Kupfer/cuivre/copper	0.4 mg	40%	0.2 mg	20%
Selen/sélénium	25 µg	45%	10 µg	18%
Chrom(e)/chromium	50 µg	125%	20 µg	50%
Iod(e)/iodine	60 µg	40%	24 µg	16%

* valeurs nutritionnelles de référence

**1 Portion = 40 g + 300 ml lait écrémé (0.1% graisse).
100 ml de la préparation contient 351 kJ (83 kcal).

Produit Suisse. Fabriqué par

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau