

# RECOVERY Formula

## Description du produit

Poudre d'hydrates de carbone et de protéines pour le stockage du glycogène et une rapide régénération. Enrichie avec de l'isolat de protéines de petit-lait CFM de 1ère qualité, contenant de précieux co-facteurs et de la glutamine pour la croissance musculaire et le renforcement du système immunitaire. Grâce à l'augmentation de la concentration d'acides aminés dans le sang ainsi qu'à l'amélioration des capacités d'absorption des cellules, la synthèse des protéines est stimulée et favorise ainsi la récupération de la musculature affaiblie. L'inuline en tant que fibre alimentaire prébiotique renforce les défenses naturelles et facilite la digestion, ce qui contribue à l'utilisation des substances micro nutritives.



## Atouts

- Large spectre d'effets : stockage du glycogène, défenses immunitaires, constitution musculaire
- Protéines de qualité top, obtenues par microfiltration cross-flow
- Enrichi en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments

## Utilisation

Pour une récupération optimale prendre dans l'heure qui suit l'effort physique. Également approprié pour la constitution musculaire, à prendre en guise d'en-cas et jusqu'à 1 h avant l'entraînement.



## Ingrédients

Poudre de fruits, isolat de protéines de petit-lait, sucre de raisins, maltodextrine, inuline, minéraux, poudre de betterave rouge, acide citrique, arômes, épaississants, vitamines.

## Arôme / conditionnement / valeurs nutritives

Fraise-banane Boîte de 3000 g

# RECOVERY Formula

valeurs nutritives	par 100 g de poudre		par 60 g (300 ml)	
énergie (kcal)	1600 (377)		963 (227)	
protéines	15 g		9 g	
glucides	78 g		47 g	
lipides	0.5 g		0.3 g	
<b>vitamines **</b>		<b>%AJR*</b>		<b>%AJR*</b>
A	860 µg	108%	516 µg	65%
D	6.1 µg	122%	3.7 µg	73%
E	12.2 mg	122%	7.3 mg	73%
C	55 mg	92%	33 mg	55%
B1	1.7 mg	119%	1 mg	71%
B2	2 mg	122%	1.2 mg	73%
niacine	22 mg	122%	13.2 mg	73%
B6	1.8 mg	92%	1.1 mg	55%
acide folique	244 µg	122%	147 µg	73%
B12	1.7 µg	170%	1 µg	100%
biotine	18.3 µg	12%	11 µg	7%
acide pantothénique	3.7 mg	61%	2.2 mg	37%
<b>sels minéraux **</b>		<b>%AJR*</b>		<b>%AJR*</b>
calcium	335 mg	42%	200 mg	25%
magnésium	120 mg	40%	72 mg	24%
iode	63 µg	42%	38 µg	25%
zinc	7.5 mg	50%	4.5 mg	30%
fer	7 mg	50%	4.2 mg	30%
cuivre	0.53 mg	35%	310 µg	20%
chrome	52 µg	52%	31 µg	31%
sélénium	25 µg	50%	15 µg	30%
manganèse	0.9 mg	18%	540 µg	11%

<b>acides aminés **</b>		
L-glutamine	1667 mg	1000 mg
BCAA:	4000 mg	2400 mg
L-valine	1000 mg	600 mg
L-leucine	1850 mg	1110 mg
L-isoleucine	1150 mg	690 mg

\* AJR = de l'apport journalier recommandé

\*\* valeurs moyennes