

ENERGY & ENDURANCE

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY + LEUCINE + GLUTAMINE

CHOCOLAT

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			
<input type="checkbox"/> VEGAN			



## 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 6 g 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 mesurettes 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

Saccharose, fructose, protéines de **lait** 14% (isolat de protéines de **petit-lait**, concentré de protéines de **lait**, **caséine**), cacao fortement dégraissé 9%, maltodextrine, inuline 6%, dextrose, poudre de **lait** maigre, **petit-lait** en poudre, L-leucine 3%, L-glutamine 3%, arômes, épaississants (farine de graines de guar, xanthane, alginate de sodium), sels minéraux (citrate de sodium, carbonate de magnésium,

## ENERGY & ENDURANCE

# RECOVERY SHAKE

+ WHEY +LEUCINE +GLUTAMINE

CHOCOLAT

PAGE 2

fumarate ferreux, gluconate de zinc, de cuivre, de manganèse, iodate de potassium, sélénate de sodium), vitamines (acide ascorbique, acétate de alpha-tocophérol, nicotinamide, pantothenate de calcium, levure alimentaire riche en vitamine D, chlorhydrate de pyridoxine, riboflavine, cyanocobalamine, mononitrate de thiamine, acide folique, biotine), émulsifiant lécithine de tournesol.

## 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	1.7 g	1.0 g
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturated fatty acids	0.9 g	0.4 g
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates	63 g	39 g
davon Zuckerarten/of which sugars	59 g	37 g
Ballaststoffe/fibres alimentaires/fibres	4.0 g	1.6 g
Eiweiss/protéines/protein	23 g	20 g
Salz/sel/salt	1.1 g	0.83 g
<b>Vitamine/vitamin(e)s</b>	<b>%NRV*</b>	<b>%NRV*</b>
D	6.0 µg 120%	2.4 µg 48%
E	7.0 mg 58%	2.8 mg 23%
C	45 mg 56%	18 mg 23%
B1	0.7 mg 64%	0.3 mg 25%
B2	0.9 mg 64%	0.8 mg 57%
Niacin(e)	10 mg 63%	4.3 mg 27%
B6	0.9 mg 64%	0.5 mg 36%
Folsäure/folic acid	115 µg 58%	46 µg 23%
B12	1.8 µg 72%	1.0 µg 40%
Biotin(e)	35 µg 70%	14 µg 28%
Pantothensäure/pantothenic acid	3.8 mg 63%	2.3 mg 38%
<b>Mineralstoffe/sels minéraux/minerals</b>	<b>%NRV*</b>	<b>%NRV*</b>
Natrium/sodium	260 mg --	225 mg --
Kalium/potassium	850 mg 43%	790 mg 40%
Calcium	220 mg 28%	480 mg 60%
Phosphor/phosphorus	240 mg 34%	380 mg 54%
Magnesium/magnésium	180 mg 48%	100 mg 27%
Eisen/fer/iron	10 mg 71%	4.0 mg 29%
Zink/zinc	5.5 mg 55%	3.4 mg 22%
Kupfer/cuivre/copper	0.8 mg 80%	0.3 mg 30%
Selen/sélénium	25 µg 45%	10 µg 18%
Chrom(e)/chromium	100 µg 250%	40 µg 100%
Iod(e)/iodine	40 µg 27%	25 µg 17%

\*NRV, 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).

03526/09

Produit Suisse. Fabriqué par

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