



Sanct Bernhard Sport Protéines Whey à 100 %

Complément alimentaire à base de concentré de protéines de lactosérum
goût neutre

Bon à savoir :

Pour compléter de manière ciblée l'alimentation en protéines de lactosérum haut de gamme sur le plan physiologique de l'alimentation. Avec son goût neutre, l'absence d'arômes, de colorants et d'édulcorants, cette poudre est idéale pour enrichir en protéines les aliments ou les boissons.

Les protéines de lactosérum sont particulièrement bien assimilées par le corps et lui apportent de précieux acides aminés. Une portion fournit 24 g de protéines, contient de petites quantités de glucides et de lipides ; c'est pourquoi le concentré de protéines est un fidèle accompagnateur en phase d'alimentation à calories réduites. Par ailleurs, des acides aminés essentiels à chaînes ramifiées (valine, léucine et isoléucine) à teneur en BCAA supérieure à 5 g qui jouent un rôle décisif en musculation sont apportés en quantités suffisantes. Les sportifs plus particulièrement peuvent ainsi contribuer à l'augmentation efficace et au maintien de leur masse musculaire.

Protéines Whey à 100 % est élaboré dans des ateliers de préparation modernes par une ultra-filtration en douceur. La préparation convainc par son excellente valeur biologique 104, ce qui atteste une très bonne qualité et garantit une assimilation particulièrement facile par l'organisme humain.

- Sans gluten
- sans fructose

Ingédients : Concentré de protéines de lactosérum à 100 %. Contient du lactose et des produits laitiers.

Valeurs nutritives moyennes :	par portion (= 30 g)	par ration journalière (= 60 g)	pour 100 g de poudre
Valeur calorique	491 kJ (116 kcal)	982 kJ (232 kcal)	1638 kJ (387 kcal)
Lipides	1,7 g	3,4 g	5,5 g
dont acides gras saturés	1,1 g	2,2 g	3,5 g
Glucides	1,7 g	3,4 g	5,8 g
dont sucres	1,7 g	3,4 g	5,8 g
Protéines	24 g	48 g	80 g
dont			
Alanine	1,2 g	2,4 g	3,9 g
Arginine	0,6 g	1,2 g	1,9 g
Acide aspartique (asparagine)	2,7 g	5,4 g	9 g
Cystéine	0,5 g	1 g	1,7 g
Acide glutamique (glutamine)	4,1 g	8,2 g	13,7 g
Glycine	0,5 g	1 g	1,5 g
Histidine	0,4 g	0,8 g	1,4 g
Isoléucine*	1,6 g	3,2 g	5,4 g
Léucine*	2,5 g	5 g	8,3 g
Lysine*	2 g	4 g	6,8 g
Méthionine*	0,5 g	1 g	1,8 g
Phénylalanine*	0,8 g	1,6 g	2,6 g
Proline	1,4 g	2,8 g	4,7 g
Sérine	1 g	2 g	3,4 g
Thréonine*	1,5 g	3 g	5,1 g



Tryptophane*	0,5 g	1 g	1,5 g
Tyrosine	0,7 g	1,4 g	2,2 g
Valine*	1,4 g	2,8 g	4,8 g
BCAA (léucine, isoléucine, valine)	5,5 g	11 g	18,5 g
Sel	0,27 g	0,54 g	0,90 g

Pas encore de valeur nutritionnelle de référence relative à l'apport journalier selon le Règlement (UE) N° 1169/2011.

*acides aminés essentiels

Posologie conseillée :

1–2 x par jour 1 portion (4 mesures légèrement bombées = env. 30 g). De préférence le matin ou après l'entraînement de fitness.

Selon les préférences, à mélanger avec des aliments comme le muesli, le yaourt et des potages crémeux ou à utiliser comme ingrédient de pâtisserie.

Alternative : Dissoudre 4 mesures légèrement bombées (env. 30 g) dans 300 ml d'eau, de lait ou de shake fruité. Très facile à mélanger avec le shaker confort !

Conseil pour la musculation : Afin d'assurer des apports constants en acides aminés pendant le sommeil, il est recommandé de consommer Protéines Whey 100 % avec du lait avant le coucher. L'assimilation des protéines est ainsi judicieusement ralentie.

Conserver à l'abri de la lumière, au sec et en-dessous de 25°C. Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Conserver hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose hebdomadaire recommandée.

Made in Germany

Contenu 1,2 kg pour 40 portions (de 30 g)

Article n° 2569

Eti0423