



Shake Protéiné

-chocolat, vanille, fraise (330ml)

Le shake protéiné est fabriqué avec des protéines de petit lait (whey) et des glucides afin de vous apporter les nutriments nécessaires pour développer et maintenir la masse musculaire après des entraînements intenses.

Les protéines sont les bases de construction du corps et les glucides stockent de l'énergie dans vos muscles (glycogène). Boire des protéines et des glucides ensemble donne un apport plus efficace que de les prendre séparément. Alimenter les muscles entre les séances d'entraînement permettra de réduire le temps de récupération dont le corps aura besoin entre ces séances.

Cette boisson à base de lait est unique, facile à utiliser et très digeste.

Conseils d'utilisation

Il est conseillé de boire le shake protéiné dans l'heure qui suit l'effort afin d'assurer une assimilation optimale des nutriments dans votre corps. La consommation de cette combinaison de glucides et protéines accélère la récupération des muscles et le stockage d'énergie.

Ingredients:

Lait écrémé, eau, maltodextrine, protéines de lait, protéines de lactosérum, fructose, saccharose, arôme, épaississant (carraghénanes), colorant (bêta - carotène, riboflavine).

Informations Nutritionnelles

| | 100 ml | 330ml |
|--------------------|----------------|----------------|
| Valeur énergétique | 317 kJ/75 kcal | 1046kJ/247kcal |
| Protéines | 6 g | 19,8g |
| Glucides | 12,0 g | 39,6g |
| dont sucres | 8,6g | 28,4g |
| Lipides | 0,3 g | 1,0 g |
| Fibres | 0,35 g | 1,2 g |
| Sodium | 0,05 g | 0,17g |