

Pilier de l'alimentation, les protéines interviennent dans de nombreuses fonctions : construction et renouvellement des tissus musculaires (anabolisme), maintien de la masse musculaire et de l'ossature, production d'énergie.

5 sources végétales de protéines de haute qualité, ne contenant ni lactose ni gluten : Courge, Chanvre, Tournesol, Lin, Riz. Notre poudre protéinée est :

- Riche en protéines : 15 g pour 30 g de poudre.
- Équilibrée en acides aminés, dont tous les acides aminés essentiels et les trois BCAA's (leucine, isoleucine, valine) : 7,3 g pour 30 g de poudre.
- Riche en vitamines B1 et B3 ; source de vitamine B6.
- Riche en fibres, en fer, magnésium, manganèse, phosphore, zinc ; source de sélénium.
- Pauvre en graisses.
- Rassasiant et nutritive.
- Très digeste, à l'inverse des poudres de protéines issues de légumineuses (pois, soja).
- Non acidifiante pour l'organisme (pH 6,5), contrairement aux poudres de protéines animales.



Laboratoire NATURAL NUTRITION
Espace Entreprises
Quartier les Moulins
84400 GARGAS 04 90 75 55 20
www.natural-nutrition.fr

CONSERVER À L'ABRI DE LA CHALEUR DANS UN ENDROIT SEC. À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT FIN / N° DE LOT : VOIR SOUS LE POT.



NATURE & PERFORMANCES



natural nutrition
SPORTS

PRÉPARATION VÉGÉTALE À BASE DE

Protéines végétales Bio

Acides Aminés Essentiels

Masse musculaire du sportif



10 JOURS | POIDS NET : 300 g
SANS GLUTEN

Ingrédients : Poudre de protéines de courge* 45%, poudre de protéines de chanvre* 20%, poudre de protéines de tournesol* 18%, farine de riz blanc* 11%, poudre de graines de lin* 6%. * Issu de l'Agriculture Biologique

Sans gluten / Végan  FABRICATION FRANÇAISE **Goût naturel**

Conseil d'utilisation : Au petit-déjeuner : mélanger 2 cuillères doseuses de poudre de protéines à du lait végétal et des fruits (dattes, banane...) pour un shaker énergisant. Lors d'un repas, en collation ou après une séance d'entraînement : mélanger 2 cuillères doseuses de poudre de protéines à un yaourt végétal.

De nombreuses recettes peuvent être réalisées avec la poudre : crêpes, cakes, pain, barres de céréales.

Informations nutritionnelles pour 100 g

Énergie	1445 kJ / 344kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	6,63 g 1,1 g
Glucides dont sucres	14 g 3,7 g
Fibres	14 g
Protéines	50,8 g
Sel	0,008 g

La dose journalière conseillée (4 cuillères doseuses) apporte 30 g de poudre de protéines, dont **15 g de protéines pures par jour.**

Convient à un régime végétarien ou végétalien



ACIDES AMINÉS		g / 100 g	g / 30 g	% apport jour*
ACIDES AMINÉS ESSENTIELS	Tryptophane	0,76	0,23	81%
	Histidine	1,16	0,35	50%
	Thréonine	1,57	0,47	45%
	Phénylalanine	2,35	0,70	68%
	Tyrosine	0,70	1,61	
	Isoleucine	1,79	0,54	38%
	Leucine	3,26	0,98	36%
	Valine	2,31	0,69	35%
	Lysine	1,79	0,54	26%
	Méthionine	1,09	0,33	51%
	Cystéine	0,71	0,21	
	Acide glutamique	8,67	2,60	
	Arginine	6,17	1,85	
Acide aspartique	4,40	1,32		
Glycine	2,59	0,78		
Sérine	2,39	0,72		
Alanine	2,11	0,63		
Proline	1,89	0,57		

* pour un adulte de 70 kg / préconisations ANSES

VITAMINES	mg / 100 g	mg / 30 g	% VNR*
Vitamine B1	1,3	0,39	35%
Vitamine B3	31,7	9,51	59%
Vitamine B6	0,72	0,21	15%
MINÉRAUX	mg / kg	mg / 30 g	% VNR*
Fer	160	4,8	34%
Magnésium	7600	228	61%
Manganèse	83	2,49	125%
Phosphore	19000	570	81%
Sélénium	0,5	0,015	27%
Zinc	130	3,9	39%

* VNR = Valeurs Nutritionnelles de Référence