



Muscle

Aliment d'appoint riche en protéines idéal pour soutenir l'apport protidique aussi bien durant les repas qu'en dehors des repas.

Contenu

57 % protéines (caseinate de calcium et "whey proteins"), maltodextrine 15, riche en BCAA, glutamine, acides aminés essentiels, 12 vitamines et 7 minéraux

Disponible en 2 délicieux arômes

Vanille, chocolat.

Prix : 54,00 CHF / unité de 780 g

[Analyse quantitative](#)

Indications

Un apport protidique soutenu est justifié lors d'une réduction de l'apport calorique, lors d'adaptation à de nouveaux efforts et lors de la pratique quotidienne d'une activité physique soutenue si l'apport protidique et / ou l'apport calorique sont insuffisants. Les hydrates de carbones contenus dans Muscle contribuent à la récupération des réserves glucidiques de

l'organisme après l'effort

Composition

Caséinate de calcium, maltodextrine, protéine du petit lait (Whey protein), arôme, carbonate de calcium, chlorure de sodium, oxyde de magnésium, chlorure de potassium, édulcorants : cyclamate et saccharine sodique, acide ascorbique, alpha-tocophérol, niacinamide, fumarate ferreux, bêta-carotène, oxyde de zinc, pantothénate de calcium, pyridoxine chlorhydrate, riboflavine, thiamine chlorhydrate, colécalciférol, acide folique, biotine, cyanocobalamine (vitamine B12).

Mode d'emploi

Diluer 3 mesures rases de poudre (environ 28.5 g) dans 300 ml de lait maigre 2 à 3 fois par jour à l'aide d'un mixer ou d'un shaker. Peut aussi être dilué dans de l'eau à raison de 3 mesures rases dans 125-150 ml d'eau.

Conseil d'utilisation

A utiliser durant ou entre un repas. Compte tenu du fait que Muscle contient aussi des hydrates de carbone, les acides aminés provenant de la digestion des protéines pourront être utilisés pour optimiser la synthèse protéique et le développement de la masse musculaire.

Mise en garde

Bien qu'il n'existe pas d'évidence scientifique qui démontre qu'un excès de protéines est délétère pour la santé, il est inutile d'absorber plus de 2 g de protéines par kilo de poids par jour (2g/kg p.c./j). Tout excès de protéines est catabolisé et contribue à

surcharger le foie et les reins. L'ensemble des études scientifiques publiées à l'heure actuelle démontre qu'un apport protidique de l'ordre de 1,5 g/kg p.c/j est adéquat pour une sous population physiquement active. Enfin tout excès calorique y compris ceux provenant d'excès de protéines peut se transformer en graisse.