

IRON BREAKFAST : LE PETIT-DÉJEUNER NUTRITIF COMPLET ET ÉQUILIBRÉ

Le premier repas de la journée est très certainement le plus important. Après de longues heures de sommeil, il permet de mettre un terme au jeûne de la nuit et de nourrir le corps.

Ce qu'il faut savoir sur le petit-déjeuner

Même lorsque nous dormons, notre corps continue à puiser dans ses réserves pour fonctionner (il lui faut maintenir les fonctions vitales, renforcer et entretenir les muscles, etc) : au réveil, elles ont donc besoin d'être rechargées.

Le petit-déjeuner permet ainsi d'assurer l'équilibre nutritionnel dont l'organisme a besoin pour bien démarrer. Cela s'avère d'autant plus essentiel dans le cadre d'un objectif de développement musculaire, de performance athlétique, de sèche, et même de perte de poids.

Les petits-déjeuners « traditionnels », les produits industriels trop riches en sucres et pauvres en nutriments ne conviennent cependant pas dans cette optique. Le repas idéal doit effectivement apporter certains éléments nutritifs indispensables.

Parmi ceux-ci, on compte tout d'abord la protéine. Apportant les précieux acides aminés, elle permet de relancer le métabolisme et contribue au développement ainsi qu'au maintien de la masse musculaire. Viennent ensuite les glucides, notre principal carburant énergétique. A ce titre, il convient de privilégier ceux riches en fibres à digestion lente et à faible index glycémique, pour une énergie longue durée et une optimisation de l'effet de satiété tout au long de la matinée.

Selon notre organisation et nos différentes obligations, il n'est toutefois pas toujours évident de trouver le temps de se préparer un repas sain et équilibré le matin.

Dans ce contexte, Iron Breakfast, qui procure une juste proportion entre protéines de qualité et glucides complexes, constitue une solution idéale.

Iron Breakfast

Un petit-déjeuner complet et équilibré est indispensable pour commencer la journée dans les meilleures conditions. Cela est encore plus vrai lorsque l'on pratique une activité sportive. Iron Breakfast a été conçu pour apporter, en une seule formulation, l'ensemble des nutriments dont l'organisme a besoin au réveil.

La formule repose tout d'abord sur une association de protéine de lactosérum (isolat et concentré de whey) et de protéine de blanc d'oeuf, deux sources protéiques complètes, c'est-à-dire qui apportent l'ensemble des acides aminés essentiels que le corps n'est pas en mesure de fabriquer, et particulièrement riches en BCAA. La whey se distingue par sa rapidité d'action, qui permet de remédier très vite au jeûne de la nuit. La protéine de blanc d'oeuf se caractérise quant à elle par une assimilation plus lente, ce qui assure une libération prolongée des acides aminés. Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire.

Iron Breakfast intègre ensuite de l'avoine, un glucide de premier choix que l'organisme utilise comme « combustible » pour assurer ses besoins énergétiques tout au long de la matinée. L'avoine offre également un faible index glycémique et une digestion lente qui favorisent la sensation de satiété sans lourdeurs d'estomac ni engourdissements causés par les produits riches en sucres. Elle apporte de plus des acides gras essentiels et constitue une excellente source naturelle de fibres.

Avec un total de 26 g de protéine et 35 g de glucides complexes, chaque dose d'Iron Breakfast procure une base nutritive complète et solide qui permet de « réveiller » l'organisme au lever. L'ensemble est en outre complété par un apport de vitamines, ainsi que des minéraux d'origine naturelle, indispensables pour un bon équilibre.

Avec Iron Breakfast, prêt en un tour de main et offrant une texture agréable, vous êtes sûr de faire le bon choix pour un petit-déjeuner sain, complet et adapté afin d'attaquer la journée en pleine forme. Grâce à sa composition nutritionnelle équilibrée, Iron Breakfast peut également être employé en guise de collation à tout moment de la journée afin d'optimiser l'apport nutritif journalier.

Iron Breakfast : une formule Iron Series

La gamme «Iron Series» se distingue par ses solutions nutritionnelles ultra-complètes conçues pour répondre précisément aux besoins spécifiques des sportifs.

Avec Iron Breakfast, l'objectif était d'apporter aux athlètes, en une seule formulation, un apport nutritif complet au réveil, un moment essentiel où il convient d'apporter à l'organisme l'ensemble des nutriments nécessaires pour bien commencer la journée : protéines, glucides à libération lente, vitamines et minéraux. Comme pour les autres formulations de la gamme, nos experts ont retenu exclusivement des actifs de très haute qualité qu'ils ont associés aux dosages les plus performants.

Grâce aux complexes « Iron Series », vous disposez d'alliés efficaces pour faire franchir un nouveau palier à votre nutrition de manière simple et pratique.

Qui utilise Iron Breakfast ?

Iron Breakfast convient à toutes les personnes qui ont du mal à prendre un petit-déjeuner ou qui n'ont pas forcément le temps de manger le matin. Il contient l'ensemble des nutriments essentiels à un bon équilibre alimentaire : protéines, glucides complexes, vitamines, minéraux et permettant de bien démarrer la journée.

L'avis du coach

Iron Breakfast procure une excellente base nutritionnelle qui permet de faire le plein de protéines de qualité et de bons glucides de manière pratique et rapide.

C'est le petit-déj' idéal ! Il suffit en effet de mélanger la poudre à de l'eau ou du lait et le tour est joué. Plus d'excuse pour sauter ce premier repas indispensable de la journée !

Conseils d'utilisation

Mélanger 80 g (= 2 cuillères doseuses) dans 400 ml de liquide (eau, lait, lait végétal) froid ou chaud. Il est possible de réduire la quantité de liquide afin d'obtenir la consistance désirée. Mélanger au shaker afin de faciliter la dilution.

Consommer de préférence le matin au petit-déjeuner ou en collation au cours de la journée lorsqu'un apport nutritionnel complet et de qualité est requis.

Conditionnement et arômes

1200g (15 doses)



choco delitella



vanille

Principaux actifs pour une prise

(Valeurs pour le goût Choco Delitella, les données peuvent varier légèrement d'un arôme à l'autre)

- 26 g de protéines (isolat et concentré de lactosérum, protéine de blanc d'oeuf)
- 35 g de glucides (farine d'avoine complète)
- 5,3 g de lipides, dont :
 - > 1,7 g d'acides gras saturés
 - > 1,6 g d'acides gras mono-insaturés
 - > 1,4 g d'acides gras poly-insaturés
- 5,1 g de fibres
- Vitamines
- Minéraux d'origine naturelle



Parfait pour un petit-déjeuner rapide, complet, équilibré et savoureux quand on n'a pas beaucoup de temps le matin.