



## COMPLEXE NUTRITIONNEL INTÉGRÉ

- SOLUTION NUTRITIONNELLE TOUT-EN-UN
- MASSE MUSCULAIRE<sup>(1)</sup> SANS PRISE DE GRAISSE
- MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE<sup>(2)</sup> ET PERFORMANCE<sup>(3)</sup>

Iron Works apporte tout d'abord une base de nutrition solide indispensable pour progresser. La formule repose en effet sur une association équilibrée de protéine, qui participent à l'augmentation de la masse musculaire, et de glucides complexes, dans un ratio adapté de 2-1. Celui-ci permet d'éviter toute surcharge glucidique, ce qui favorise les gains de masse maigre sans risque de prise de graisse.

Iron Works intègre en parallèle un dosage optimisé de 15 agents essentiels de nutrition sportive. La créatine améliore les capacités physiques lors de séries successives d'exercices intenses et de courte durée. Pour une action renforcée, Iron Works est également enrichi en glutamine, BCAA, taurine, tyrosine, arginine et arginine HCl, acide aspartique, glycine, alanine et vitamines du groupe B. Du zinc et du magnésium, qui contribuent à une synthèse protéique normale, ont aussi été ajoutés à la formule.

Véritable alternative aux gainers surchargés en glucides mais pauvres en protéine et en nutriments, ce complexe nutritionnel intégré apporte aux athlètes l'ensemble des nutriments et principes actifs leur permettant d'optimiser leur nutrition et d'enregistrer des résultats maximums.

<sup>(1)</sup> Les protéines contribuent au maintien de la masse musculaire. Les protéines contribuent à augmenter la masse musculaire.

<sup>(2)</sup> Les vitamines B1, B3, B5, B6, B8 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

<sup>(3)</sup> La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée.

### PRINCIPAUX ACTIFS POUR UNE DOSE JOURNALIÈRE :

- 60 g de protéine (concentré et isolat de protéine de lactosérum)
- 30 g de glucides (farine d'avoine complète et maltodextrine)
- 6000 mg de créatine monohydrate
- 4000 mg de glutamine
- 12000 mg de BCAA
- 1000 mg de taurine
- 1500 mg de tyrosine
- 1300 mg d'arginine et arginine HCl
- 6000 mg d'acide aspartique
- 10 mg de zinc
- 200 mg de magnésium
- 900 mg de glycine
- 2800 mg d'alanine
- 13 mg d'un complexe de vitamines B

### CONSEILS D'UTILISATION :

1 dose de 55 g = 2,5 cuillères doseuses, à diluer dans 300 ml de lait ou d'eau.

**Jours d'entraînement :** 2 doses par jour, la première durant la matinée, la seconde au cours de l'après-midi. Privilégiez, si possible, l'une des 2 prises soit 1h30 avant l'exercice soit directement après la séance, l'objectif consistant toujours à étaler au mieux l'apport nutritif sur l'ensemble de la journée.

**Jours de repos :** 1 dose de 55 g par jour entre les repas. Pour une action renforcée, il est conseillé de prendre 2 doses quotidiennes de 55 g d'Iron Works, la première durant la matinée, la seconde au cours de l'après-midi, toujours entre les repas.

**ARÔMES :** chocolat - vanille crème glacée - vanille cookies - fraise yogurt - banane milk-shake - chocolat toffee (édition limitée disponible en mai 2018)

**CONDITIONNEMENTS :** 1100 g (20 doses) - 2200 g (40 doses)

### INGRÉDIENTS :

**Chocolat :** Complexe protéique [concentré de protéine de lactosérum (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (**lait, soja**)], complexe de glucides [maltodextrine, farine d'avoine complète (gluten)], poudre de cacao (*Theobroma cacao* L.), créatine monohydrate, L-Glutamine, arôme (**lait**), épaississants (gomme guar et gomme xanthane), taurine, complexe d'acides aminés (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, L-Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, L-Alanine), édulcorants (aspartame et sucralose), oxyde de magnésium, chlorure de sodium, correcteur d'acidité : acide citrique, vitamines (C, E, B3, B5, B8, B12, B6, B2, B1, B9), citrate de zinc.

**Vanille crème glacée :** Complexe protéique [concentré de protéine de lactosérum (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (**lait, soja**)], maltodextrine, créatine monohydrate, L-Glutamine, arôme (**lait**), farine d'avoine complète (gluten), épaississants (gomme guar et gomme xanthane), taurine, complexe d'acides aminés (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, L-Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, L-Alanine), colorant : bêta-carotène, édulcorants (aspartame et sucralose), oxyde de magnésium, chlorure de sodium, vitamines (C, E, B3, B5, B8, B12, B6, B2, B1, B9), citrate de zinc.

**Vanille cookies :** Complexe protéique [concentré de protéine de lactosérum (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (**lait, soja**)], complexe de glucides [maltodextrine, farine d'avoine complète (gluten)], créatine monohydrate, L-Glutamine, arôme (**lait**), épaississants (gomme guar et gomme xanthane), taurine, complexe d'acides aminés (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, L-Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, L-Alanine), édulcorants (aspartame et sucralose), oxyde de magnésium, chlorure de sodium, vitamines (C, E, B3, B5, B8, B12, B6, B2, B1, B9), citrate de zinc.

**Fraise yogurt :** Complexe protéique [concentré de protéine de lactosérum (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (**lait, soja**)], maltodextrine, créatine monohydrate, L-Glutamine, farine d'avoine complète (gluten), arôme (**lait**), épaississants (gomme guar et gomme xanthane), taurine, colorant : rouge de betterave, complexe d'acides aminés (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, L-Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, L-Alanine), édulcorants (aspartame et sucralose), oxyde de magnésium, chlorure de sodium, vitamines (C, E, B3, B5, B8, B12, B6, B2, B1, B9), citrate de zinc.

**Banane milk-shake :** Complexe protéique [concentré de protéine de lactosérum (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (**lait, soja**)], complexe de glucides [maltodextrine, farine d'avoine complète (gluten)], créatine monohydrate, L-Glutamine, arôme (**lait**), épaississants (gomme guar et gomme xanthane), taurine, arôme, complexe d'acides aminés (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, L-Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, L-Alanine), édulcorants (aspartame et sucralose), colorant : bêta-carotène, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, vitamines (C, E, B3, B5, B8, B12, B6, B2, B1, B9), citrate de zinc.

**Chocolat toffee (édition limitée) :** Complexe protéique [concentré de protéine de lactosérum (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (**lait**)], complexe de glucides [maltodextrine, farine d'avoine complète (*Avena sativa* L.) (gluten)], poudre de cacao (*Theobroma cacao* L.), créatine monohydrate, L-Glutamine, arôme, épaississants (gomme guar et gomme xanthane), taurine, complexe d'acides aminés (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, L-Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, L-Alanine), édulcorants (aspartame et sucralose), oxyde de magnésium, chlorure de sodium, vitamines (C, E, B3, B5, B8, B12, B6, B2, B1, B9), citrate de zinc.

Fabriqué dans un laboratoire qui utilise lait, soja, gluten, oeufs et poisson.

**VALEURS NUTRITIONNELLES :**

Valeurs pour l'arôme vanille crème glacée (les données peuvent varier légèrement d'un arôme à l'autre)

	/ portion journalière conseillée		/ 100 g
	/ 55 g	/ 110 g	
Énergie	201,8 kcal 854,6 kJ	403,6 kcal 1709,2 kJ	366,9 kcal 1553,8 kJ
Graisses	2,2 g	4,4 g	4 g
dont acides gras saturés	0,5 g	1 g	0,9 g
Glucides	15,3 g	30,6 g	27,8 g
dont sucres	5,6 g	11,2 g	10,2 g
Fibres alimentaires	0,5 g	1 g	0,9 g
Protéines	30 g	60 g	54,5 g
Sel	0,36 g	0,72 g	0,65 g

Vitamines et Minéraux	/ portion journalière conseillée				/ 100 g
	/ 55 g	%VNR <sup>4</sup>	/ 110 g	%VNR <sup>4</sup>	
Vitamine E	3 mg	25	6 mg	50	5,45 mg
Vitamine C	20 mg	25	40 mg	50	36,4 mg
Vitamine B1	0,28 mg	25,5	0,56 mg	51	0,5 mg
Vitamine B2	0,36 mg	26	0,72 mg	52	0,65 mg
Vitamine B3	4 mg	25,5	8 mg	51	7,3 mg
Vitamine B6	0,35 mg	25	0,7 mg	50	0,6 mg
Vitamine B9	50,7 µg	25,5	101,4 µg	51	92,2 µg
Vitamine B12	0,625 µg	25	1,25 µg	50	1,1 µg
Vitamine B8	12,65 µg	25,5	25,3 µg	51	23 µg
Vitamine B5	1,5 mg	25,5	3 mg	51	2,7 mg
Calcium	190,34 mg	24	380,68 mg	48	346,1 mg
Phosphore	121,75 mg	17	243,5 mg	34	221,4 mg
Magnésium	102,1 mg	27	204,2 mg	54	185,6 mg
Zinc	5 mg	50	10 mg	100	9,1 mg
Autres ingrédients					
Créatine monohydrate	3 g	-	6 g	-	5,45 g
L-Glutamine	2 g	-	4 g	-	3,63 g
Taurine	0,5 g	-	1 g	-	0,9 g

Profil en acides aminés pour 100 g de produit	
L-Alanine	2527 mg
L-Arginine <sup>5</sup>	1096 mg
L-Acide aspartique	5442 mg
L-Cystine	1183 mg
L-Acide glutamique	11855 mg
L-Glycine	792 mg
L-Histidine <sup>5</sup>	954 mg
L-Isoleucine <sup>5</sup>	2995 mg
L-Leucine <sup>5</sup>	5022 mg
L-Lysine <sup>5</sup>	4676 mg
L-Méthionine <sup>5</sup>	1072 mg
L-Phénylalanine <sup>5</sup>	1696 mg
L-Proline	2561 mg
L-Sérine	2736 mg
L-Thréonine <sup>5</sup>	3208 mg
L-Tryptophane <sup>5</sup>	675 mg
L-Tyrosine	1288 mg
L-Valine <sup>5</sup>	2876 mg

<sup>4</sup> VNR : Valeurs Nutritionnelles de référence

<sup>5</sup> Acides aminés essentiels