

ICO CASEIN 100



PURE CASÉINE MICELLAIRE

- **PROTÉINE À ABSORPTION LENTE**
- **FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES, SUCRES ET LIPIDES**
- **FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (PROTÉINES) ¹**

Ico Casein 100 est une protéine de type caséine qui se caractérise par une diffusion lente.

Tout au long des 6 à 8 heures de son assimilation, elle fournit à l'organisme un flux continu d'acides aminés nécessaires pour la construction musculaire ainsi que le maintien de la masse maigre.

Ico Casein 100 est donc idéale pour assurer les besoins en protéine durant les longues périodes sans apport alimentaire telles que la nuit. Elle peut également être prise en collation entre les repas.

La protéine d'Ico Casein 100 est extraite du lait via un procédé de filtration doux permettant d'éliminer l'essentiel des graisses et des sucres (dont le lactose) sans dénaturer ses composants actifs, notamment les acides aminés. La caséine micellaire ainsi obtenue bénéficie d'une qualité nutritionnelle supérieure.

La protéine constitue 94,5% de la composition du produit (valeur pour le goût vanille crème glacée), une teneur record. Une dose de 30 g en apporte ainsi 24,3 g, pour pratiquement aucune graisse saturée (0,27 g) et une faible teneur en glucides et en sucres (respectivement 2,2 g et 1,19 g).

Ico Casein 100 procure également tous les acides aminés, dont les 9 dits « essentiels ». La formule est particulièrement riche en BCAA (5,44 g pour 30 g), des acides aminés de première importance pour les athlètes. Ceux-ci représentent en effet à eux seuls plus du tiers des acides aminés dont les muscles sont constitués.

Parfaitement digeste, Ico Casein 100 permet à tous les athlètes de bénéficier des avantages nutritionnels de cette protéine de qualité premium.

⁽¹⁾ Les protéines contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire.

CONSEILS D'UTILISATION :

1 dose de 30 g à diluer dans 200 à 250 ml d'eau, de lait ou de lait végétal. Ajustez le volume exact de liquide selon la consistance et le goût désirés.

En cas d'utilisation comme seule source additionnelle de protéine, prendre de 1 à 3 dose(s) par jour selon vos besoins : en milieu de matinée et/ou d'après midi comme collation ainsi qu'au coucher.

Si vous employez Ico Casein 100 comme protéine nocturne uniquement, prendre 1 seule dose par jour au coucher.

ARÔMES :

Goût vanille crème glacée, chocolat

CONDITIONNEMENT :

900g (30 doses)

INGRÉDIENTS :

Complément alimentaire riche en protéine avec vitamine et minéral, avec édulcorants.

Vanille Crème Glacée : Caséine micellaire issue d’isolat de protéine de **lait** et isolat de caséine micellaire [isolat de caséine micellaire (**lait**), émulsifiant : lécithine de tournesol] (94,5%), arôme, épaississants : gomme guar, gomme de cellulose et gomme xanthane, colorant : bêta-carotène, chlorure de sodium, édulcorants : sucralose et acésulfame-K, oxyde de zinc, vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine).

Chocolat : Caséine micellaire issue d’isolat de protéine de **lait** et isolat de caséine micellaire [isolat de caséine micellaire (**lait**), émulsifiant : lécithine de tournesol] (85,7%), poudre de cacao (Theobroma cacao L.), arôme, épaississants : gomme guar, gomme de cellulose et gomme xanthane, édulcorants : sucralose et acésulfame-K, oxyde de zinc, vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine).

/ PORTION JOURNALIÈRE CONSEILLÉE (GOÛT VANILLE CRÈME GLACÉE)	/ 30g	/ 60g	/ 90g	/ 100 g
ÉNERGIE	105 KCAL 446 KJ	210 KCAL 892 KJ	315 KCAL 1338 KJ	351 KCAL 1487 KJ
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	0,44 g 0,27 g	0,88 g 0,54 g	1,32 g 0,81 g	1,47 g 0,9 g
GLUCIDES DONT SUCRES	2,29 g 1,19 g	4,58 g 2,38 g	6,87 g 3,57 g	7,62 g 3,98 g
FIBRES ALIMENTAIRES	0,12 g	0,24 g	0,36 g	0,41 g
PROTÉINES	24,3 g	48,6 g	72,9 g	81 g
SEL	0,15 g	0,3 g	0,45 g	0,5 g
VITAMINES ET MINÉRAUX				
VITAMINE B6	0,21 mg (15% VNR ¹)	0,42 mg (30% VNR ¹)	0,63 mg (45% VNR ¹)	0,7 mg
ZINC	1,5 mg (15% VNR ¹)	3 mg (30% VNR ¹)	4,5 mg (45% VNR ¹)	5 mg

¹ VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence

VITAMINES ET MINÉRAUX			
L-ALANINE	3830 mg	L-HISTIDINE ²	1620 mg
L-ARGININE ²	2190 mg	L-ISOLEUCINE ²	4420 mg
L-ACIDE ASPARTIQUE	8700 mg	L-LEUCINE ²	9680 mg
L-CYSTINE	2140 mg	L-LYSINE ²	7680 mg
L-ACIDE GLUTAMIQUE	13420 mg	L-MÉTHIONINE ²	1780 mg
L-GLYCINE	1450 mg	L-PHÉNYLALANINE ²	3000 mg
L-PROLINE	4260 mg	L-TRYPTOPHANE ²	1680 mg
L-SÉRINE	3640 mg	L-TYROSINE	2850 mg
L-THRÉONINE ²	4090 mg	L-VALINE ²	4040 mg

² VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence