

# ICO WHEY PURE



## L'EXCELLENCE DE LA WHEY

- **WHEY DE QUALITÉ SUPÉRIEURE**
- **PROTÉINE À ABSORPTION RAPIDE**
- **FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (PROTÉINES)**

Ico Whey Pure repose sur l'association de trois protéines de lactosérum à absorption rapide : un hydrolysate, un isolat et un concentré. Ceux-ci sont obtenus grâce à des procédés de filtration qui permettent d'éliminer la quasi-totalité des graisses, glucides, lactose et sucres, tout en préservant l'intégrité des protéines. La formule est ainsi élaborée exclusivement à partir de sources protéiques aux propriétés nutritionnelles exceptionnelles. Cela permet à Ico Whey Pure de bénéficier d'une valeur biologique supérieure à celle d'une whey classique.

Notre complexe de lactosérum constitue 92,6% de la composition du produit (valeur pour le goût vanille crème glacée). Chaque dose de 30 g d'Ico Whey Pure procure ainsi 24,3 g de protéines pour seulement 1,5 g de glucides et 0 g de graisses saturées, ce qui est idéal pour une prise de muscle de qualité.

Ico Whey Pure apporte l'ensemble des acides aminés, dont les 9 dits « essentiels » que l'organisme n'est pas en mesure de synthétiser.

Pour une action optimisée, la formule est également enrichie en BCAA ainsi qu'en L-Glutamine, avec un total respectif de 5820 mg et 800 mg par dose. Les BCAA représentent un large pourcentage des protéines musculaires et stimulent la synthèse protéique (processus de fabrication du muscle). La L-Glutamine constitue quant à elle l'acide aminé le plus abondant dans les muscles.

Grâce à son absorption rapide, Ico Whey Pure est parfaite le matin au réveil afin de mettre fin au jeûne nocturne ou après un entraînement sportif pour permettre aux muscles de se reconstruire. Elle peut également être prise en collation entre les repas.

## CONSEILS D'UTILISATION :

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

Ico Whey Pure peut être employé lorsqu'un apport en protéine est requis. Consommez 1 à 3 dose(s) par jour selon vos besoins : au petit-déjeuner, après l'effort, en collation entre les repas.

## ARÔMES :

Chocolat, vanille crème glacée, fraise

## CONDITIONNEMENTS :

- 1100g (33 doses) - Chocolat, vanille crème glacée
- 2200g (66 doses) - Chocolat, vanille crème glacée, fraise

INGRÉDIENTS :

Complément alimentaire riche en protéine, avec édulcorants.

**Goût Vanille :** Complexe de protéine de lactosérum (92,6%) [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**), hydrolysat de protéine de lactosérum (émulsifiant : sunflower lecithin) (**lait**)], L-Glutamine, BCAA 2:1:1 (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), épaississants : gomme guar et gomme xanthane, arôme, colorant : beta-carotene, édulcorants : sucralose et acésulfame K.

**Goût Chocolat :** Complexe de protéine de lactosérum (86,5%) [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**), hydrolysat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**)], poudre de cacao (Theobroma cacao L.), L-Glutamine, BCAA 2:1:1 (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), épaississants : gomme guar et gomme xanthane, arôme, édulcorants : sucralose et acésulfame K.

**Goût Fraise :** Complexe de protéine de lactosérum (90,8%) [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de tournesol) (**lait**), hydrolysat de protéine de lactosérum (**lait**)], L-Glutamine, arôme, BCAA 2:1:1 (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), épaississants : gomme guar et gomme xanthane, correcteur d'acidité : acide malique, colorant : rouge de betterave, édulcorants : sucralose et acésulfame K.

VALEURS NUTRITIONNELLES :

| / PORTION JOURNALIÈRE CONSEILLÉE<br>(GOÛT VANILLE CRÈME GLACÉE) | /30g               | /60g               | /90g                | /100g               |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| ÉNERGIE                                                         | 112 KCAL<br>471 KJ | 224 KCAL<br>942 KJ | 336 KCAL<br>1413 KJ | 374 KCAL<br>1569 KJ |
| GRAISSES<br>DONT ACIDES GRAS SATURÉS                            | 1,5 g<br>0,9 g     | 3,0 g<br>1,8 g     | 4,5 g<br>2,7 g      | 5 g<br>3,1 g        |
| GLUCIDES<br>DONT SUCRES                                         | 1,5 g<br>1,2 g     | 3 g<br>2,4 g       | 4,5 g<br>3,6 g      | 5 g<br>3,9 g        |
| FIBRES ALIMENTAIRES                                             | 0,1 g              | 0,3 g              | 0,4 g               | 0,5 g               |
| PROTÉINES                                                       | 24,3 g             | 48,6 g             | 72,9 g              | 81 g                |
| SEL                                                             | 0,13 g             | 0,26 g             | 0,33 g              | 0,43 g              |

| PROFIL EN ACIDES AMINÉS POUR 100g DE PRODUIT |          |                              |         |
|----------------------------------------------|----------|------------------------------|---------|
| L-ALANINE                                    | 3960 mg  | L-HISTIDINE <sup>2</sup>     | 1510 mg |
| L-ARGININE <sup>2</sup>                      | 1870 mg  | L-ISOLEUCINE <sup>2</sup>    | 5250 mg |
| L-ACIDE ASPARTIQUE                           | 8500 mg  | L-LEUCINE <sup>2</sup>       | 9120 mg |
| L-CYSTINE                                    | 1860 mg  | L-LYSINE <sup>2</sup>        | 7290 mg |
| L-ACIDE GLUTAMIQUE                           | 16720 mg | L-MÉTHIONINE <sup>2</sup>    | 1730 mg |
| L-GLUTAMINE                                  | 2667 mg  | L-PHÉNYLALANINE <sup>2</sup> | 2510 mg |
| L-GLYCINE                                    | 1490 mg  | L-TRYPTOPHANE <sup>2</sup>   | 1420 mg |
| L-PROLINE                                    | 4670 mg  | L-TYROSINE                   | 2290 mg |
| L-SÉRINE                                     | 3810 mg  | L-VALINE <sup>2</sup>        | 5030 mg |
| L-THRÉONINE <sup>2</sup>                     | 5390 mg  |                              |         |

(<sup>2</sup>) Acides aminés essentiels