

IRON BREAKFAST



UN APPORT NUTRITIF COMPLET ET ÉQUILIBRÉ

- **PROTÉINES DE TRÈS HAUTE VALEUR BIOLOGIQUE**
- **GLUCIDES À INDEX GLYCÉMIQUE BAS**
- **IDÉAL AU PETIT-DÉJEUNER OU EN COLLATION**

Un petit-déjeuner complet et équilibré est indispensable pour bien commencer la journée. 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.

Il repose tout d'abord sur une association de protéine de lactosérum (isolat et concentré de whey) et de protéine de blanc d'œuf, deux sources complémentaires. La whey à action rapide permet de mettre un terme au jeûne de la nuit et de nourrir l'organisme ainsi que les muscles. La protéine de blanc d'œuf à assimilation plus lente assure une libération prolongée des acides aminés.

Iron Breakfast intègre ensuite de la farine d'avoine complète qui, grâce à son faible index glycémique et son assimilation progressive, assure les besoins énergétiques tout au long de la matinée. Elle favorise également la sensation de satiété sans les lourdeurs d'estomac causées par les produits riches en sucres. Elle apporte de plus des acides gras essentiels et constitue une source naturelle de fibres. L'ensemble est en outre complété par un apport de vitamines, ainsi que des minéraux d'origine naturelle, indispensables pour un bon équilibre.

Grâce à cette composition nutritionnelle de qualité, la formule peut également être employée en guise de collation à tout moment.

Avec Iron Breakfast, vous êtes sûr de faire le bon choix pour un petit-déjeuner complet afin d'attaquer la journée en

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.

ARÔMES :

Choco delitella, cookies & cream, vanille, fruits rouges milk-shake

CONDITIONNEMENT :

1200 g (15 doses)

INGRÉDIENTS :

Goût Fruits Rouges Milk-Shake : Farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), complexe de protéines [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), albumine d'œuf, isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait)], arôme, colorant : rouge de betterave, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, chlorure de sodium, édulcorants : sucralose et acésulfame K, concentré de jus de carotte noire (Daucus carota L.), vitamines : C (acide L-ascorbique), B3 (nicotinamide), B5 (D-pantothénate de calcium), B12 (cyanocobalamine), B6 (chlorhydrate de pyridoxine), B2 (riboflavine), B1 (chlorhydrate de thiamine), B9 (acide folique), B8 (D-biotine).

Choco Delitella : Farine d’avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), complexe de protéines [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), albumine d’oeuf, isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait)], poudre de cacao (Theobroma cacao L.), arôme naturel, maltodextrine, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, chlorure de sodium, édulcorants : sucralose et acésulfame K, vitamines : C (acide L-ascorbique), B3 (nicotinamide), B5 (D-pantothénate de calcium), B12 (cyanocobalamine), B6 (chlorhydrate de pyridoxine), B2 (riboflavine), B1 (chlorhydrate de thiamine), B9 (acide folique), B8 (D-biotine).

Goût Vanille : Farine d’avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), complexe de protéines [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), albumine d’oeuf, isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait)], maltodextrine, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, chlorure de sodium, édulcorants : sucralose et acésulfame K, vitamines : C (acide L-ascorbique), B3 (nicotinamide), B5 (D-pantothénate de calcium), B12 (cyanocobalamine), B6 (chlorhydrate de pyridoxine), B2 (riboflavine), B1 (chlorhydrate de thiamine), B9 (acide folique), B8 (D-biotine).

Goût Cookies and Cream : Farine d’avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), complexe de protéines [concentré de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), albumine d’oeuf, isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait)], pépites de cookies (blé [gluten]), arôme, maltodextrine, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, chlorure de sodium, édulcorants : sucralose et acésulfame K, vitamines : C (acide L-ascorbique), B3 (nicotinamide), B5 (D-pantothénate de calcium), B12 (cyanocobalamine), B6 (chlorhydrate de pyridoxine), B2 (riboflavine), B1 (chlorhydrate de thiamine), B9 (acide folique), B8 (D-biotine).

VALEURS NUTRITIONNELLES :

/ PORTION JOURNALIÈRE CONSEILLÉE (GOÛT VANILLE CRÈME GLACÉE)	/ 55g	VNR ¹	/ 100g
ÉNERGIE	179 KCAL 754 KJ	-	380 KCAL 1606 KJ
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS ACIDES GRAS MONO-INSATURÉS ACIDES GRAS POLY-INSATURÉS	5,2 g 1,5 g 1,7 g 1,5 g	-	6,5 g 1,8 g 2,1 g 1,9 g
GLUCIDES DONT SUCRES	37 g 3,7 g	-	46 g 4,6 g
FIBRES ALIMENTAIRES	4.2 g	-	5.3 g
PROTÉINES	26 g	-	32.5 g
SEL	0.51 g	-	0.64 g
VITAMINES ET MINÉRAUX	VNR ¹		
VITAMINE C	12 mg	15%	15 mg
VITAMINE B1	0.17 mg	15%	0.21 mg
VITAMINE B2	0.22 mg	16%	0.27 mg
VITAMINE B3	2.4 mg	15%	3 mg
VITAMINE B5	0.91 mg	15%	1.1 mg
VITAMINE B6	0,21 mg	15%	0.26 mg
VITAMINE B12	0.38 µg	15%	0.47 µg
ACIDE FOLIQUE	33.8 µg	17%	42.2 µg
BIOTHINE	127,5 µg	15%	9.4 µg
CALCIUM	185.9 mg	23%	232.4 mg
MAGNÉSIUM	118.7 mg	32%	148.3 mg
POTASIUM	368.2 mg	18%	460.2 mg
PHOSPHORE	383.5 mg	55%	479.4 mg
CUIVRE	0.33 mg	33%	0.33 mg
FER	2.55 mg	18%	2.55 mg

(¹) Valeurs Nutritionnelles de référence

PROFIL EN ACIDES AMINÉS POUR 100g DE PRODUIT					
L-ALANINE	1608 mg	L-HISTIDINE ²	647 mg	L-PROLINE	1829 mg
L-ARGININE ²	1171 mg	L-ISOLEUCINE ²	1749 mg	L-SÉRINE	1502 mg
L-ACIDE ASPARTIQUE	3203 mg	L-LEUCINE ²	3049 mg	L-THRÉONINE ²	1851 mg
L-CYSTINE	753 mg	L-LYSINE ²	2452 mg	L-TRYPTOPHANE ²	537 mg
L-ACIDE GLUTAMIQUE	5970 mg	L-MÉTHIONINE ²	658 mg	L-TYROSINE	967 mg
L-GLYCINE	880 mg	L-PHÉNYLALANINE ²	1203 mg	L-VALINE ²	1820 mg

(²) Acides aminés essentiels