

IRON MAX



GAINS DE MASSE¹ ET DE POIDS SANS PRISE DE GRAISSE, PERFORMANCE PHYSIQUE², SPÉCIAL ECTOMORPHES

- FORMULE TOUT-EN-UN SPÉCIALE ECTOMORPHES
- ÉQUILIBRE PROTÉINES/ GLUCIDES IDÉAL (RATIO 1-1)
- PLUS 16 ACTIFS DE RÉFÉRENCE EN NUTRITION SPORTIVE

Iron Max offre une solution nutritionnelle complète adaptée aux besoins particuliers des ectomorphes qui, dotés d'un métabolisme rapide, ont beaucoup de mal à progresser. La formule repose tout d'abord sur une association équilibrée de protéine de très haute qualité et de glucides complexes.

Pour la nouvelle génération d'Iron Max, nous avons retenu exclusivement le nec plus ultra en matière de source protéique : un isolat de whey ultra pur. Celui-ci se distingue par sa teneur record en protéine au profil exceptionnel en acides aminés.

Parallèlement, l'apport en glucides est assuré uniquement par de la farine d'avoine complète. Assimilée lentement, celle-ci ne produit pas d'élévation brutale de la glycémie (taux de sucre). Elle assure au contraire une libération régulière de l'énergie. Ainsi, Iron Max ne contient aucun sucre ajouté ni glucide à index glycémique élevé.

Le ratio adapté de 1-1 entre la protéine et les glucides offre également aux ectomorphes une base nutritive solide et leur assure les gains les plus sensibles. Au cœur de la formule d'Iron Max, on trouve également un complexe performant de 16 nutriments aux dosages optimisés qui jouent un rôle essentiel en matière de nutrition sportive. La formule est ainsi enrichie en créatine, 10 acides aminés clés (dont BCAA, L-Glutamine, arginine, taurine...) et autres nutriments essentiels (vitamines du groupe B, zinc...). Associés à la base nutritive protéine/glucides, ils confèrent à Iron Max une efficacité maximale.

Solution tout-en-un, Iron Max simplifie énormément la nutrition sportive. Véritable alternative aux gainers surchargés en glucides mais pauvres en protéine et en nutriments, ce complexe nutritionnel intégré réunit tous les facteurs essentiels pour les athlètes ectomorphes, leur permettant d'enregistrer une réelle progression.

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

(2) La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée.

CONSEILS D'UTILISATION :

1 dose de 66 g = 2 cuillères doseuses, à diluer dans 300 ml de lait ou d'eau.

Jours d'entraînement : 2 doses de 66 g 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 : il est recommandé de consommer au minimum 1 dose de 66 g par jour entre les repas.

Pour une action renforcée, il est conseillé de prendre 2 doses quotidiennes de 66 g d'Iron Max, la première durant la matinée, la seconde au cours de l'après-midi, toujours entre les repas.

ARÔMES :

Cookies & cream, chocolat, vanille crème glacée, framboise smoothie

CONDITIONNEMENTS :

- 1100g (16 doses)
- 2800g (42 doses)

INGRÉDIENTS :

Goût Cookies & Cream : farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), pépites de cookies (blé [gluten]), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, taurine, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, arôme naturel, édulcorants : aspartame et sucralose, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), L-Arginine HCl, Glycine, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, vitamine C (acide L-ascorbique), citrate de zinc, vitamine E (acétate de D-alpha-tocophéryle), vitamine B3 (nicotinamide), vitamine B5 (D-pantothénate de calcium), vitamine B12 (cyanocobalamine), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine), vitamine B9 (acide ptéroylmonoglutamique), vitamine B8 (D-biotine). Contient une source de phénylalanine. Fabriqué dans un laboratoire qui utilise **lait, soja, gluten, oeufs, poisson, crustacés et sulfites**.

Goût chocolat : farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), poudre de cacao (Theobroma cacao L.), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, taurine, arôme naturel, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, édulcorants : aspartame et sucralose, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), L-Arginine HCl, Glycine, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, vitamine C (acide L-ascorbique), citrate de zinc, vitamine E (acétate de D-alpha-tocophéryle), vitamine B3 (nicotinamide), vitamine B5 (D-pantothénate de calcium), vitamine B12 (cyanocobalamine), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine), vitamine B9 (acide ptéroylmonoglutamique), vitamine B8 (D-biotine). Contient une source de phénylalanine. Fabriqué dans un laboratoire qui utilise **lait, soja, gluten, oeufs, poisson, crustacés et sulfites**.

Goût vanille crème glacée : farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, taurine, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, arôme naturel, édulcorants : aspartame et sucralose, colorant : bêta-carotène, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), L-Arginine HCl, Glycine, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, vitamine C (acide L-ascorbique), citrate de zinc, vitamine E (acétate de D-alpha-tocophéryle), vitamine B3 (nicotinamide), vitamine B5 (D-pantothénate de calcium), vitamine B12 (cyanocobalamine), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine), vitamine B9 (acide ptéroylmonoglutamique), vitamine B8 (D-biotine). Contient une source de phénylalanine. Fabriqué dans un laboratoire qui utilise **lait, soja, gluten, oeufs, poisson, crustacés et sulfites**.

Goût framboise smoothie : farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, colorant : rouge de betterave, taurine, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, arôme naturel, édulcorants : aspartame et sucralose, correcteurs d'acidité : acide citrique et acide malique, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, extrait de spiruline (Arthrospira platensis), BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), L-Arginine HCl, Glycine, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, vitamine C (acide L-ascorbique), citrate de zinc, vitamine E (acétate de D-alpha-tocophéryle), vitamine B3 (nicotinamide), vitamine B5 (D-pantothénate de calcium), vitamine B12 (cyanocobalamine), vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine), vitamine B2 (riboflavine), vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine), vitamine B9 (acide ptéroylmonoglutamique), vitamine B8 (D-biotine). Contient une source de phénylalanine. Fabriqué dans un laboratoire qui utilise **lait, soja, gluten, oeufs, poisson, crustacés et sulfites**.

REMARQUES :



En Belgique, le produit est un complément alimentaire.



En France, le produit est une préparation hyperprotidique.

VALEURS NUTRITIONNELLES :

/ PORTION JOURNALIÈRE CONSEILLÉE (GOÛT VANILLE CRÈME GLACÉE)	/ 66g	VNR ¹	/ 132g	VNR ¹	/ 100g
ÉNERGIE	230 KCAL 962 KJ	-	460 KCAL 1924 KJ	-	349 KCAL 1459 KJ
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	2,73 g 0,69 g	-	5,46 g 1,38 g	-	4,14 g 1,04 g
GLUCIDES DONT SUCRES	26,14 g 0,62 g	-	52,28 g 1,24 g	-	39,60 g 0,94 g
FIBRES ALIMENTAIRES	2,72 g	-	5,44 g	-	4,12 g
PROTÉINES	27,13 g	-	54,26 g	-	41,11 g
SEL	0,21 g	-	0,42 g	-	0,32 g
VITAMINES ET MINÉRAUX		VNR ¹	VNR ¹		
VITAMINE E	3 mg	25%	6 mg	50%	4,55 mg
VITAMINE C	20 mg	25%	40 mg	50%	30,3 mg
VITAMINE B1	0,28 mg	25%	0,56 mg	50%	0,42 mg
VITAMINE B2	0,35 mg	25%	0,7 mg	50%	0,53 mg
VITAMINE B3	4 mg	25%	8 mg	50%	6,06 mg
VITAMINE B6	0,35 mg	25%	0,7 mg	50%	0,53 mg
VITAMINE B9	50 µg	25%	100 µg	50%	75,8 µg
VITAMINE B12	0,62 µg	25%	1,24 µg	50%	0,95 µg
VITAMINE B8	12,5 µg	25%	25 µg	50%	18,9 µg
VITAMINE B5	1,5 mg	25%	3 mg	50%	2,3 mg
CALCIUM	120 mg	15%	240 mg	30%	181,8 mg
MAGNÉSIUM	151 mg	40%	302 mg	80%	228,9 mg
ZINC	5 mg	50%	10 mg	100%	8 mg
AUTRES INGREDIENTS					
CRÉATINE MONOHYDRATE DONT CRÉATINE	1,7 g 1,5 g	-	3,4 g 3 g	-	2,57 g 2,27 g
L-GLUTAMINE	2 g	-	4 g	-	3,03 g
TAURINE	0,5 g	-	1 g	-	0,76 g

¹ Valeurs Nutritionnelles de référence

PROFIL EN ACIDES AMINÉS POUR 100g DE PRODUIT					
L-ALANINE	2130 mg	L-HISTIDINE ²	760 mg	L-PROLINE	2360 mg
L-ARGININE ²	1280 mg	L-ISOLEUCINE ²	2550 mg	L-SÉRINE	1890 mg
L-ACIDE ASPARTIQUE	4130 mg	L-LEUCINE ²	4060 mg	L-THRÉONINE ²	2520 mg
L-CYSTINE	1070 mg	L-LYSINE ²	3460 mg	L-TRYPTOPHANE ²	680 mg
L-ACIDE GLUTAMIQUE	10440 mg	L-MÉTHIONINE ²	870 mg	L-TYROSINE	1330 mg
GLYCINE	980 mg	L-PHÉNYLALANINE ²	1390 mg	L-VALINE ²	2400 mg

² Acides aminés essentiels