

IRON WORKS



GAINS DE MASSE ¹ ET POIDS SANS PRISE DE GRAISSE, PERFORMANCE PHYSIQUE ²

- COMPLEXE NUTRITIONNEL TOUT-EN-UN
- RATIO PROTÉINE/GLUCIDES DE 2-1
- PLUS 16 ACTIFS DE RÉFÉRENCE EN NUTRITION SPORTIVE

Une bonne fondation nutritionnelle est nécessaire pour enregistrer les meilleurs résultats. C'est la raison pour laquelle Iron Works repose sur une association équilibrée de protéine de très haute qualité et de glucides complexes.

Pour la nouvelle génération d'Iron Works, 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), un facteur essentiel pour prévenir tout stockage adipeux. Elle fournit au contraire une libération régulière de l'énergie. Ainsi, Iron Works ne contient aucun sucre ajouté ni glucide à index glycémique élevé.

Le ratio adapté de 2-1 entre la protéine et les glucides évite également toute surcharge glucidique, ce qui favorise les gains de masse musculaire sans prise de graisse parallèle.

Au cœur de la formule d'Iron Works, on trouve aussi un complexe performant composé 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 rendent Iron Works unique et lui confère une efficacité maximale.

Solution tout-en-un, Iron Works simplifie énormément la nutrition sportive. Véritable alternative aux gainer surchargés en glucides mais pauvres en protéine et en nutriments, ce complexe nutritionnel intégré réunit tous les facteurs essentiels pour les athlètes et comble les « manques », pour des résultats maximums.

⁽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 55 g à diluer dans 300 ml de lait, de lait végétal ou d'eau.

Jours d'entraînement : 2 doses de 55 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 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 :

Cookies & cream, chocolat, vanille crème glacée, barre chocolat caramel cacahuète, banane milk-shake, fraise milk-shake, chocolat blanc framboise

CONDITIONNEMENTS :

- 1100g (20 doses)
- 2200g (40 doses)

INGRÉDIENTS :

Goût Cookies & Cream : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), pépites de cookies (blé [gluten]), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, 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, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, Glycine, 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 : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, 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), Glycine, L-Arginine HCl, 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 Banane Milk-Shake : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, arôme naturel, édulcorants : sucralose et aspartame, oxyde de magnésium, colorant : bêta-carotène, chlorure de sodium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), Glycine, L-Acide aspartique, L-Tyrosine, L-Arginine HCl, 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 Barre Chocolat Caramel Cacahuète : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme naturel, poudre de cacao (Theobroma cacao L.), épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, chlorure de sodium, édulcorants : aspartame et sucralose, flavor, oxyde de magnésium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), L-Arginine HCl, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, Glycine, 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 : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), poudre de cacao (Theobroma cacao L.), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, 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, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, Glycine, 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 Fraise Milk-Shake : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, colorant : rouge de betterave, arôme naturel, correcteurs d'acidité : acide citrique et acide malique, édulcorants : aspartame et sucralose, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), L-Arginine HCl, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, Glycine, 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 Blanc Framboise : isolat de protéine de lactosérum (émulsifiant : lécithine de soja) (lait), farine d'avoine complète (Avena sativa L.) (gluten), L-Glutamine, créatine monohydrate, arôme, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, taurine, arôme naturel, édulcorants : aspartame et sucralose, oxyde de magnésium, chlorure de sodium, BCAA (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine, émulsifiant : lécithine de tournesol), colorant : betterave rouge (Beta vulgaris), L-Arginine HCl, L-Tyrosine, L-Acide aspartique, L-Alanine, Glycine, 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)	/55g	VNR ¹	/110g	VNR ¹	/100g
ÉNERGIE	190 KCAL 794 KJ	-	380 KCAL 1588 KJ	-	345 KCAL 1477 KJ
GRAISSES DONT ACIDES GRAS SATURÉS	1,55 g 0,44 g	-	3,10 g 0,88 g	-	2,82 g 0,81 g
GLUCIDES DONT SUCRES	14,45 g 0,59 g	-	28,90 g 1,18 g	-	26,26 g 1,08 g
FIBRES ALIMENTAIRES	1,51 g	-	3,02 g	-	2,75 g
PROTÉINES	30,52 g	-	61,04 g	-	55,49 g
SEL	0,24 g	-	0,48 g	-	0,43 g
VITAMINES ET MINÉRAUX		VNR ¹	VNR ¹		
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%	0,56 mg	50%	0,5 mg
VITAMINE B2	0,35 mg	25%	0,7 mg	50%	0,64 mg
VITAMINE B3	4 mg	25%	8 mg	50%	7,3 mg
VITAMINE B6	0,35 mg	25%	0,7 mg	50%	0,6 mg
VITAMINE B9	50 µg	25%	100 µg	50%	90,9 µg
VITAMINE B12	0,62 µg	25%	1,24 µg	50%	1,1 µg
VITAMINE B8	12,5 µg	25%	25 µg	50%	23 µg
VITAMINE B5	1,5 mg	25%	3 mg	50%	2,7 mg
CALCIUM	139,6 mg	17%	279,2 mg	34%	253,7 mg
MAGNÉSIUM	107,4 mg	29%	214,8 mg	58%	195,3 mg
ZINC	5 mg	50%	10 mg	100%	9,1 mg
AUTRES INGREDIENTS					
CRÉATINE MONOHYDRATE DONT CRÉATINE	1,7 g 1,5 g	-	3,4 g 3 g	-	3,1 g 2,7 g
L-GLUTAMINE	2 g	-	4 g	-	3,63 g
TAURINE	0,5 mg	-	1 g	-	0,9 g

¹ Valeurs Nutritionnelles de référence

PROFIL EN ACIDES AMINÉS POUR 100g DE PRODUIT					
L-ALANINE	2920 mg	L-HISTIDINE ²	1000 mg	L-PROLINE	3260 mg
L-ARGININE ²	1490 mg	L-ISOLEUCINE ²	3620 mg	L-SÉRINE	2600 mg
L-ACIDE ASPARTIQUE	5760 mg	L-LEUCINE ²	5710 mg	L-THRÉONINE ²	3640 mg
L-CYSTINE	1480 mg	L-LYSINE ²	5040 mg	L-TRYPTOPHANE ²	960 mg
L-ACIDE GLUTAMIQUE	13560 mg	L-MÉTHIONINE ²	1210 mg	L-TYROSINE	1810 mg
GLYCINE	1170 mg	L-PHÉNYLALANINE ²	1790 mg	L-VALINE ²	3310 mg

² Acides aminés essentiels