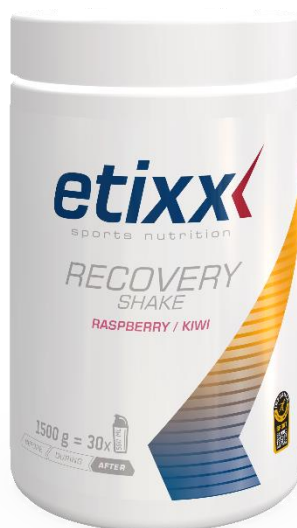




ETIXX RECOVERY SHAKE

Raspberry-Kiwi / Chocolate



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Recovery Shake:

- ✓ Contient des sucres « rapides » (maltodextrine) pour une reconstitution optimale des réserves de glycogène musculaire
- ✓ Contient des protéines de qualité supérieure
- ✓ (isolat de protéines de lactosérum) assurant un
- ✓ rétablissement rapide des lésions musculaires
- ✓ Riche en vitamines
- ✓ 2 goûts : framboise-kiwi et chocolat

2. UTILISATEUR - QUI tirera profit de ce Recovery Shake?

CATÉGORIE **SPORTS DE PUISSANCE - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

Le Recovery Shake est un mélange riche en hydrates de carbone (glucose et fructose), en protéines de lactosérum et en vitamines qui assure une reconstitution rapide des réserves d'énergie et une récupération musculaire optimale. Ce qui fait du Recovery Shake une boisson idéale à consommer après un entraînement ou un match intense. Les sportifs « explosifs » (tels que les haltérophiles, lanceurs,

sprinteurs sauteurs, etc.), les sportifs qui pratiquent des exercices à moyen terme (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs, etc.), les sportifs d'endurance (marathoniens, coureurs, triathloniens, cyclistes, etc.) et les sportifs qui pratiquent des sports d'équipe et de raquette (footballeurs, basketteurs, tennismen, etc.) profiteront des bienfaits de cette boisson de récupération.

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE le Recovery Shake et POURQUOI en consommer?

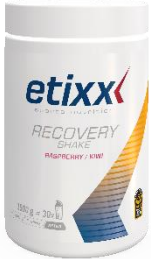
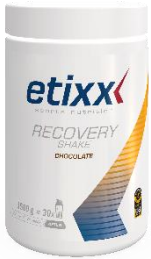




Après un entraînement ou un match intense, le glycogène (sucre stocké) s'épuise dans les muscles et le foie et les muscles sont fatigués. À défaut de reconstituer les réserves de glycogène de manière optimale après l'exercice, ce manque d'énergie aura des répercussions négatives sur l'organisme et tout exercice ultérieur. Pour reconstituer les réserves de glycogène musculaire, il est recommandé de consommer 1g (à 1,5g) d'hydrates de carbone par kg de poids corporel immédiatement après l'exercice et de continuer à le faire toutes les deux heures au cours des six prochaines heures, en fonction de la durée et de l'intensité de l'exercice. Pour un sportif de 70kg, cela équivaut à 100g de poudre d'Etixx Recovery Shake.

Il faut d'abord mettre l'accent sur la reconstitution du glycogène musculaire au cours de la récupération musculaire. Il y a également lieu de prêter attention au rétablissement des lésions musculaires. La consommation de protéines et en particulier d'acides aminés (les éléments constitutifs des protéines et dès lors également des tissus musculaires) est la solution pour une régénération musculaire rapide. Qui plus est, une consommation simultanée de protéines et d'hydrates de carbone assure une reconstitution plus rapide des réserves de glycogène musculaire. Il a été démontré qu'une simple consommation de 10g de protéines après l'exercice avait des effets bénéfiques.

La protéine de lactosérum est la protéine la plus complète sur le marché. Elle contient tous les acides aminés essentiels en concentrations plus élevées que les sources de protéines végétales. Et les protéines de lactosérum sont digérées et absorbées plus rapidement par rapport aux protéines de soja.

Etixx Recovery Shake assure une récupération optimale et rapide grâce à la consommation simultanée d'hydrates de carbone et de protéines immédiatement après l'exercice.

4. SKU's – Quels saveurs et formats sont disponibles ?

ETIXX RECOVERY SHAKE RASPBERRY-KIWI 1500G (CNK : 2527-653)	ETIXX RECOVERY SHAKE CHOCOLATE 1500G (CNK : 2926-327)	ETIXX RECOVERY SHAKE RASPBERRY- KIWI 12X50G (CNK : 3090-420)	ETIXX RECOVERY SHAKE CHOCOLATE 12X50G (CNK : 3103-090)
			
ETIXX RECOVERY SHAKE CHOCOLATE 2000G POUCH (CNK : 4424-677)	ETIXX RECOVERY SHAKE RASPBERRY-KIWI 2000G POUCH (CNK : 4424-669)		
			

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il consommer le Recovery Shake?

Immédiatement APRES un exercice d'intensité légère à modérée	50g (3 doses) dans 500ml d'eau/de lait
Immédiatement APRES un exercice d'intensité élevée	100g (6 doses) dans 500ml d'eau/de lait*
Immédiatement APRES le match	100g (6 doses) dans 500ml d'eau/de lait*

*À noter: si le goût est trop prononcé, vous pouvez allonger le shake avec de l'eau

Comparaison avec d'autres Etixx shakes:

	Recovery Shake Chocolade / framboos-kiwi	High Protein shake Vanille / chocolade	Recovery PRO Shake Banaan / Chocolade
Hydrates de carbone (g/portion)	36 / 37	1.3 / 0.7	64 / 58
Protéines (g/portion)	9 / 8	24 / 26	30 / 31
Proportion HC : protéine	4:1	1:19 / 1:36	2:1
Protéine de lactosérum	X (isolaat)	X (isolaat)	X (isolaat)
Leucine (g/portion)	0.83 / 0.88	2.8 / 2.5	3
Positionnement			
But	-Refaire le plein d'énergie - Développement et reconstitution musculaires	Développement et reconstitution musculaires	-Refaire le plein d'énergie - Développement et reconstitution musculaires
Groupe cible	Tous les athlètes, après un entraînement léger ou modérément intensif	Athlètes en entraînement de puissance, après des efforts explosifs courts, après des efforts calmes de courte durée, en gestion du poids.	Les athlètes qui entraînement très intensif, efforts de très longue durée ou après une compétition.
Moment de la prise	NA	NA	NA

6. EFFETS SECONDAIRES

/

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES

Contient du gluten, du lactose et du soja - végétariens ✓ - végétaliens x

9. COMPOSITION:

	Framboos-kiwi		Chocolade	
Valeurs nutritionnelles	Par 100g	Par 50g	Par 100g	Par 50g
Énergie (kcal)	369	185	376	188
Énergie (kJ)	1567	783	1597	799
Graisses (g)	0.3	0.15	0.94	0.47
Protéines (g)*	16	8	18	9
Hydrates de carbone (g)**	75	37	73	36
Sucres (g)	35	17	36	18
Sel (g)	0.08	0.04	0.09	0.04

*Type de protéines: isolat protéique de lactosérum

	Framboos-kiwi				Chocolade			
	Per 100g		Per 50g		Per 100g		Per 50g	
Vitamines et minéraux		% RI		% RI		% RI		% RI
Vit. C (mg)	25.0	31	12.5	16	25.0	31	12.5	16
Vit. B1 (mg)	0.39	35	0.19	18	0.46	40	0.23	20
Vit. B2 (mg)	0.518	37	0.259	19	0.54	39	0.27	20
Vit. B3 (mg)	5.18	32	2.59	16	5.35	34	2.68	17
Vit. B6 (mg)	1.08	77	0.54	39	1.09	77	0.55	39
Vit. B12 (µg)	0.838	34	0.419	17	0.83	33	0.42	17
Calcium (mg)	278	35	139	17	279	35	140	17
Fer (mg)	4.4	32	2.2	16	4.47	32	2.24	15
Manganèse (mg)	0.61	30	0.30	15	0.61	30	0.30	15
Chromim	21.6	54	10.8	27	25.8	65	12.9	32

10. Liste des ingrédients:

FRAMBOOS-KIWI:

Maltodextrine - Weiproteïne-isolaat (soja, melk) - Glucose – Fructose - Dextrose – Aroma (framboos-kiwi) - Zuurregelaar: Citroenzuur - Natuurlijke kleurstof: Bietenrood - Verdikkingsmiddel: Guarpitmeel - Calciumcarbonaat - Creatinemonohydraat - Zoetstof: Sucralose - L-ascorbinezuur - Nicotinamide - Pyridoxinehydrochloride - Cyanocobalamine - Riboflavine - Thiaminehydrochloride - IJzerbisglycinaat - Alfa-amylase, Lipase, Lactase - Co-enzym Q10 - Mangaancitraat - Zwarte peperextract (Piper nigrum) - Chroompicolinaat

CHOCOLADE:

Maltodextrine - Weiproteïne-isolaat (**soja, melk**) - Dextrose - Fructose - Cacaopoeder - Aroma (vanille) - Verdikkingsmiddelen: Guarpitmeel, Carageen - calciumcarbonaat - Creatinemonohydraat - Zoetstof: Sucralose - L-ascorbinezuur - Nicotinamide - Pyridoxinehydrochloride - Cyanocobalamine - Thiaminehydrochloride - Riboflavine - Alfa-amylase (**tarwe**), Lipase, Lactase - IJzerbisglycinaat - Co-enzym Q10 - Mangaancitraat - Zwarte peperextract (piper nigrum) – Chroompicolinaat.

11. Références scientifiques:

- Betts J, Williams C, Duffy K, Gunner F. The influence of carbohydrate and protein ingestion during recovery from prolonged exercise on subsequent endurance performance. J Sport Sci 2007; 25(13): 1449-1460.
- Burke L, Hawey J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. J Sport Sci 2011; 29: s17-s27.
- Philips S. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. Br J Nutr 2013; 108: S158-s167.
- Rodriguez N, DiMarco N, Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc 2009; 109(3): 509-527.
- Tang J, Philips S. Maximizing muscle protein anabolism: the role of protein quality. Curr Opin Clin Nutri Metabl Care 2009;12:66-71.