

# Recovery Shake

+ Białko + BCAA + Glutamina

## Opis produktu

Środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego

SPONSER Recovery Shake jest wyważoną kombinacją wielu węglowodanów wielołańcuchowych, wysokowartościowych protein oraz witamin i związków mineralnych. Węglowodany krótko, średnio i długo łańcuchowe uwalniają energię w czasie intensywnego treningu oraz do budzą regenerację i wzrost glikogenu. Recovery Shake daje większą koncentrację aminokwasów w krwi jak i lepszą przyswajalność komórek, synteza proteinowa jest szybsza, co wpływa na lepszy odpoczynek mięśni.



- Proteina wytworzona z serwatki za pomocą mikrofiltracji dostarcza skoncentrowane BCAA – do 25% aminokwasów kodowanych posiadających łańcuch boczny wpływających pozytywnie na system immunologiczny i wzrost.
- Proteina z serwatki w postaci mikro granulek umożliwia długi czas użytkowania protein.
- Hydrolizaty protein dostarczają peptydu glutaminy (750 mg/100 g), które są szybko przyswajane przez organizm, dzięki czemu zachodzi szybka regeneracja, wzrost syntezy mięśni i szybsze gromadzenie glikogenu.
- Kazeinian wapnia charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą oraz wyróżnia najbardziej równomierną i najdłuższą kinetyką spośród wszystkich białek pokarmowych. Cechy te powodują, że jego spożycie zapewnia długotrwałe utrzymanie podwyższonych wartości wolnych aminokwasów, dostępnych dla rozwoju tkanki mięśniowej i efektywne hamowanie katabolizmu (rozkładu) białek, szczególnie w fazie po wysiłkowej i nocnej fazie po-absorpcyjnej. Potęguje przyrost siły, pomaga budować i regenerować tkankę mięśniową.

## Zalety

- Połączenie wysokowartościowych źródeł protein i węglowodanów o szybkim i wolnym działaniu.
- Szeroki zakres działania: synteza protein, anty katabolizm
- szybsze magazynowanie glikogenu.
- Wzbogacony w witaminy i związki mineralne.

## Zastosowanie

W fazie odpoczynku w ciągu 1 godziny po wysiłku. Dla wsparcia budowy mięśni i masy pomiędzy posiłkami do 1 godziny przed treningiem. 1-2 shake'ów dziennie.



# Recovery Shake

+ Białko + BCAA + Glutamina

## Składniki

Proteiny z mleka, koncentrat protein z serwatki, fruktoza, sacharoza, czekolada w proszku, odtłuszczone mleko w proszku, kakao, hydrolizat protein, maltodekstryna, kazeinian wapnia, dekstroza, środek zagęszczający aromaty, związki mineralne, lecytyna sojowa, witaminy.

## Smaki /Opakowanie /Wartości odżywcze

Banan, wanilia, czekolada. Puszka 900 g.

Wartości odżywcze	na 100 g proszku		1 Shake = 40 g proszku + 300 ml odtłuszczonego mleka	
Energia kJ (kcal)	1580 (372)		1060 (250)	
Białko	19 g		17.8 g	
Węglowodany	73 g		43.3 g	
Tłuszcze	0.4 g		0.5 g	
<b>Witaminy</b>		<b>%ZDS*</b>		<b>%ZDS*</b>
A	774 µg	97%	310 µg	39%
D	5.5 µg	110%	2.2 µg	44%
E	11 mg	110%	4.4 mg	44%
C	49.5 mg	83%	19.8 mg	33%
B1	1.5 mg	107%	0.7 mg	51%
B2	1.8 mg	110%	1.2 mg	78%
Niacyna ( PP )	19.8 mg	110%	8.1 mg	45%
B6	1.7 mg	83%	0.8 mg	40%
Kwas foliowy	220 µg	110%	88 µg	44%
B12	1 µg	100%	1.5 µg	150%
Biotin	17 µg	11%	17 µg	11%
Kwas pantotenowy ( B5 )	3.3 mg	55%	2.4 mg	40%
<b>Związki mineralne</b>		<b>%ZDS*</b>		<b>%ZDS*</b>
Wapń	290 mg	36%	470 mg	59%
Magnez	135 mg	45%	90 mg	30%
Jod	94 µg	63%	45 µg	30%
Cynk	5 mg	33%	3.1 mg	21%
Żelazo	6.5 mg	46%	2.8 mg	20%
Fosfor	240 mg	30%	390 mg	49%
Potas	600 mg	15%	690 mg	17%
Miedź	0.63 mg	42%	259 µg	17%
Chrom	64 µg	64%	8.9 µg	30%
Selen	22 µg	44%	13.6 µg	27%
*ZDS - Zalecane dzienne spożycie				