

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

GUIDE DE NUTRITION



LE
**GUIDE DES
PROTEINES**

FUEL YOUR **AMBITION**

Table des matières

Appuyez ici pour consulter la section



1

Pourquoi des protéines ?

2

Choisissez vos protéines

3

Boostez votre activité physique

4

Alimentez vos progrès

5

Démystification des protéines

6

Des recettes riches en protéines

7

Conclusion

Pourquoi des protéines ?

Clarifions un point dès le début. Qu'elles proviennent de la nourriture ou de compléments alimentaires, les protéines sont essentielles à tout le monde. Peu importe que vous soyez sorti(e) faire un footing, que vous ayez trouvé votre style de yoga ou que vous ayez fait une sérieuse séance de musculation à la salle de sport.

Vous vous sentez peut être submergé(e) par l'énorme quantité d'informations disponibles, et nous avons donc rassemblé tout ce que vous avez besoin de savoir : d'où viennent les protéines, pourquoi vous en avez besoin et comment choisir celles qui sont le mieux adapté à vos besoins. Nous vous proposons même quelques délicieuses recettes qui incluent vos poudres protéinées préférées.

C'est parti...

QUE SONT LES PROTÉINES ?

Vous connaissez peut-être déjà la réponse à cette question, mais si ce n'est pas le cas ou si vous avez besoin d'un petit rappel, voilà ce qu'il faut savoir.

Les protéines sont l'un des trois principaux macronutriments dont nous avons besoin dans notre alimentation, les deux autres étant les glucides et les matières grasses (on reviendra sur ces deux-là plus tard).

Les protéines sont des molécules constituées d'acides aminés, qui sont les éléments essentiels à l'organisme pour la reconstruction musculaire, la réplication de l'ADN et la stimulation

du métabolisme. Le corps humain peut « biosynthétiser » certains acides aminés : il s'agit là du terme scientifique qui indique la façon dont notre corps crée naturellement des composés tels que les acides aminés. Mais nous ne pouvons pas tous les fabriquer : c'est pour cette raison que vous avez besoin de protéines dans votre alimentation afin d'obtenir ceux qui manquent.

POURQUOI LES PROTÉINES SONT-ELLES IMPORTANTES ?

Les protéines jouent un rôle dans de nombreux processus essentiels du corps. Elles vous offrent également un soutien précieux pour atteindre vos objectifs sportifs.

Elles sont utilisées pour fabriquer des enzymes et des hormones et sont un composant important des cellules du corps humain. Par ailleurs, elles sont un composé essentiel des cheveux, de la peau et des ongles, ainsi que du cartilage (le tissu qui se trouve au

niveau du nez et des oreilles et qui protège toutes vos articulations) et des muscles (y compris le cœur).

Pour toutes ces raisons, il est extrêmement important de s'assurer que l'on consomme suffisamment de protéines dans son alimentation.

Comment est fabriquée la poudre protéinée ?

Pour obtenir les meilleures performances possible, refaites le plein d'énergie en consommant des protéines de la meilleure qualité.

Pour ce qui est des compléments alimentaires, nous ne proposons que des produits de la meilleure qualité et qui présentent le meilleur rapport qualité/prix. Nous pouvons garantir ces points grâce à la façon dont nous travaillons : nous n'utilisons que les ingrédients de la plus haute qualité et ne faisons appel qu'aux fournisseurs en qui nous avons la plus grande confiance, tandis que nos locaux à la pointe du progrès nous permettent de supprimer les coûts inutiles afin que vous puissiez bénéficier de ces économies.

Notre équipe dédiée à l'élaboration des produits formule notre gamme étendue en se basant sur les dernières recherches scientifiques, et nous n'utilisons que des fournisseurs agréés qui passent avec succès toutes les étapes de notre processus d'approbation rigoureux. Cela signifie que tous nos produits respectent toujours les normes européennes et internationales rigoureuses.

Vérifiez nos certifications...



VOUS VOULEZ PASSER AUX CHOSSES SÉRIEUSES ?

Voilà comment nous fabriquons nos protéines :



1

Pour commencer, assurez-vous de préparer un shake au goût délicieux.

Les parfums sont différents en fonction de l'endroit où vous êtes. C'est pour cette raison que l'on vous demande de nous aider en goûtant nos produits : après tout, vos opinions sont celles qui comptent le plus !

Vous savez que notre parfum chocolat va avoir le goût du chocolat que vous connaissez et adorez.



2

Le petit-lait liquide est un produit dérivé provenant de la production du fromage et du yaourt. Nous le faisons ensuite passer par plusieurs étapes de traitement afin d'accroître sa teneur en protéines.



De la même manière, les protéines contenues dans nos produits véganes proviennent d'une multitude d'ingrédients d'origine végétale que l'on obtient auprès de fournisseurs en qui nous avons la plus grande confiance. Elles passent ensuite par les étapes de traitement suivantes afin de garantir que nous respectons nos propres normes exigeantes et d'obtenir l'approbation de la Vegetarian Society, de la Vegan Society ainsi que de la Soil Association.



3

Chaque produit passe par une machine à rayons X afin de garantir un produit 100 % pur.



4

Nous utilisons ensuite une technologie infrarouge afin de garantir que chaque produit est identique au précédent.



5

Ensuite, chaque produit passe par un système de filtration de 3 millimètres qui permet d'éliminer les impuretés : cela favorise le mélange des protéines et leur absorption par le liquide.



6

Pour finir, nous utilisons une technologie de séchage par cyclone afin de sécher les protéines liquides pour former une poudre.

TYPES DE POUDRES PROTÉINÉES

Nous vous proposons une large sélection de poudres protéinées parmi lesquelles choisir celle qui est parfaitement adaptée à vos objectifs, vos habilités et vos exigences alimentaires.



Poudre de Protéines de Petit-Lait

Les protéines de petit-lait proviennent du lait et regorgent d'acides aminés essentiels qui sont les composants essentiels des protéines. Il existe trois différents types de protéines de petit-lait qui ont toutes des compositions nutritionnelles uniques. Mais pas d'inquiétude : nous allons clairement vous expliquer le rôle de chacune d'entre elles.

[Parcourez toutes les protéines de petit-lait](#)



Concentré de Petit-Lait

Le concentré de protéines de petit-lait offre à votre corps 80 % de protéines de haute qualité en toute simplicité, contribuant ainsi au développement et au maintien de la masse musculaire. Les 20 % restant du concentré de petit-lait sont composés de glucides et d'une faible teneur en matières grasses.

[Achetez le concentré de petit-lait](#)



Isolat de Petit-Lait

L'isolat de protéines de petit-lait est une forme plus pure de protéines. Pendant sa fabrication, des étapes supplémentaires sont introduites afin de réduire la quantité de glucides et la teneur en matières grasses. Cela permet d'obtenir une teneur en protéines hautement purifiées de 90 %.

Nous avons poussé notre isolat de protéines encore un peu plus loin en fabriquant notre **Clear Whey Isolate**, une version jus rafraîchissante à consommer lorsque vous n'avez pas envie d'un shake lacté classique.

[Achetez l'isolat de petit-lait](#)



Petit-Lait Hydrolysé

Créé grâce à un processus unique qui contribue à accélérer l'absorption des protéines par le corps, tout en garantissant que les acides aminés essentiels restent intacts.

[Achetez le petit-lait hydrolysé](#)



Protéines véganes

Entièrement formulées à partir de sources de protéines d'origine végétale telles que les fèves, les petits pois, les fèves de soja et le riz complet. Les poudres protéinées véganes sont une façon pratique de booster votre apport en protéines car nous savons qu'il peut s'avérer difficile de consommer suffisamment de protéines lorsque l'on suit un régime végétalien.

[Achetez les protéines véganes](#)



Mélanges de Poudres Protéinées

Les mélanges protéinés sont formulés pour associer de multiples ingrédients essentiels en un seul shake pratique afin que vous n'ayez pas à prendre plusieurs compléments alimentaires.

Quel que soit votre objectif, ils feront une excellente addition à vos entraînements car ils contiennent les nutriments dont vous avez besoin pour soutenir vos muscles, ainsi que des ingrédients supplémentaires tels que les glucides et les acides aminés qui répondront à vos besoins sportifs.

[Parcourez tous les mélanges](#)



Mélanges pour la Prise de Masse

Extrêmement riches en protéines et en glucides, les mélanges pour la prise de masse offrent une solution facile à quiconque souhaite augmenter sa masse musculaire et sa force.

[Achetez les mélanges pour la prise de masse](#)



Mélanges pour la Perte de Poids

Habituellement plus faibles en glucides, en matières grasses et en sucre, mais extrêmement riches en protéines et contenant également des ingrédients présents dans régimes alimentaires populaires tels que l'extrait de thé vert, l'ALC et la choline.

[Achetez les mélanges pour la perte de poids](#)



Informed Sport

Cette gamme de protéines et de complément alimentaire a été conçue pour offrir une tranquillité d'esprit aux athlètes et aux équipes sportives professionnelles. Tous les produits de la gamme portent le logo Informed-Sport, ce qui signifie qu'ils ont été testés par Sport Science, un laboratoire antidopage sportif de classe mondiale qui garantit que toutes nos substances sont certifiées.

[Achetez les compléments alimentaires Informed Sports](#)



Mélanges de Boisson et de Nourriture

Atteindre vos objectifs ne signifie pas arrêter de consommer vos petits plaisirs préférés. Les mélanges de boisson et de nourriture boostent votre apport en protéines, tout en vous permettant de savourer de délicieux chocolats chauds, cafés et pancakes.

[Achetez les mélanges de boisson et de nourriture](#)



Shakes Substituts de Repas

Certaines journées ne sont juste pas assez longues pour faire tout ce que l'on a à faire. Il peut en aller de même lorsqu'il s'agit d'atteindre vos apports journaliers recommandés. C'est là que notre gamme de substituts de repas spécialement conçus vous aidera à faire le plein de tous les nutriments dont vous avez besoin.

[Achetez les substituts de repas](#)



Protéines du Soir

Ces mélanges sont conçus pour être à absorption lente : ils offrent un apport continu en protéines entre les repas et même pendant que vous dormez afin que vous soyez prêt(e) à affronter votre prochain entraînement dès le matin au réveil.

[Achetez les protéines du soir](#)



Pro

Obtention de résultats scientifiquement prouvée. Notre gamme de poudres protéinées Pro offre des formules méticuleusement élaborées pour être les meilleures de leur catégorie et contient des ingrédients sur lesquels de nombreuses recherches ont été effectuées. Elle vous garantit le coup de fouet dont vous avez besoin pour vos entraînements et tire vos objectifs vers le haut.

Quels que soient vos objectifs, la gamme Pro contient le produit de la plus haute qualité qui vous convient et qui vous permettra d'atteindre le sommet de votre forme.

[Achetez la gamme Pro](#)

Nous savons qu'il existe de très nombreux produits parmi lesquels choisir le complément alimentaire protéiné qui vous convient le mieux. Mais pas d'inquiétude : nous avons tout prévu !

PERFORMANCES SPORTIVES



INFORMED SPORT



PETIT-LAIT HYDROLYSÉ

D'ORIGINE VÉGÉTALE



VÉGANE

PRENDRE DE LA MASSE



SHAKES SUBSTITUTS DE REPAS



MÉLANGES POUR PRENDRE DE LA MASSE



PRO

AVANT DE DORMIR



MÉLANGES DU SOIR

QUELLES CARACTÉRISTIQUES DOIT PRÉSENTER VOTRE POUDRE PROTÉINÉE ?

APRÈS L'EXERCICE



ISOLAT DE PETIT-LAIT



CONCENTRÉ DE PETIT-LAIT

QUALITÉ HAUT DE GAMME



PRO

PERDRE DU POIDS



ISOLAT DE PETIT-LAIT



CONCENTRÉ DE PETIT-LAIT



MÉLANGES POUR LA PERTE DE POIDS



SHAKES SUBSTITUTS DE REPAS

MAINTENIR SON POIDS



CONCENTRÉ DE PETIT-LAIT



ISOLAT DE PETIT-LAIT



Choisissez vos protéines

Nous avons tous nos propres objectifs. Pour cette raison, nous avons simplifié les choses afin de vous permettre de choisir un complément alimentaire protéiné parfaitement adapté à votre programme sportif.

DÉVELOPPEMENT DES MUSCLES

Si vous souhaitez vous muscler rapidement, vous avez probablement entendu parler des shakes protéinés.

Ils offrent une solution très pratique en vous permettant d'intégrer davantage de protéines à votre alimentation quotidienne afin de soutenir vos muscles lors de vos entraînements.

Et si vous n'avez pas un apport suffisant en protéines ? Vos muscles auront plus de mal à se développer, même si vous vous entraînez intensément.



L'INDISPENSABLE DU QUOTIDIEN

Impact Whey Protein

La poudre protéinée numéro 1 au Royaume-Uni pour vos apports nutritionnels quotidiens. Notre Impact Whey Protein est un complément alimentaire pratique et de qualité qui vous permet de faire le plein des protéines dont vous avez besoin chaque jour. Ces dernières contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire.

[Achetez dès maintenant](#)



VÉGANE/D'ORIGINE VÉGÉTALE

Isolat de Protéines de Soja

Nous avons libéré le pouvoir des humbles fèves de soja afin de vous offrir une poudre protéinée haut de gamme qui sera idéale pour vous donner de l'énergie tout au long de la journée.

Nous le fabriquons à partir de fèves de soja dégraissées et utilisons un processus innovant permettant de garantir une faible teneur en matières grasses et en sucre. C'est également le complément alimentaire parfait pour augmenter son apport en protéines sans consommer de calories inutiles.

[Achetez dès maintenant](#)



PRO

THE Whey™

Notre formule contient un mélange de trois protéines ainsi que des enzymes. THE Whey™ contient un mélange de protéines hydrolysées ainsi que de l'isolat et du concentré de protéines. Ce mélange contient des protéines de haute qualité qui contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire et il assure également un apport en acides aminés essentiels.

[Achetez dès maintenant](#)

PERTE DE POIDS

Pour perdre du poids, il n'existe pas de formule magique. Se contenter de boire des shakes protéinés et croiser les doigts ne suffit pas. Pour perdre du poids, il faut créer un déficit calorique, c'est-à-dire consommer moins de calories que l'on en brûle par jour.

Les protéines vous permettent de vous sentir rassasié(e) pendant plus longtemps, ce qui signifie que vous aurez moins tendance à manger entre les repas et que vous réduirez ainsi votre apport en calories. Par ailleurs, elles soutiennent le développement et le maintien des muscles et, plus vous avez de muscles, plus votre corps brûle de calories par jour.



L'INDISPENSABLE DU QUOTIDIEN

Impact Diet Whey

L'Impact Diet Whey est une poudre spécialement conçue pour faire le plein de protéines, sans l'ajout de glucides inutiles. Elle contient un mélange composé d'ingrédients sur lesquels de nombreuses recherches ont été effectuées, tels que l'extrait de thé vert, la poudre d'ALC et la choline, un ingrédient clé dans l'alimentation qui soutient le métabolisme normal des graisses.

L'Impact Diet Whey est idéal pour les personnes souhaitant augmenter leur apport journalier en protéines, dans le cadre d'un régime pauvre en lipides et en glucides.

[Achetez dès maintenant](#)



VÉGANE/D'ORIGINE VÉGÉTALE

Clear Vegan Protein

Contient 10 g de protéines et seulement 1 g de sucre. Nous avons exploité les pouvoirs de l'isolat de protéines de pois de haute qualité et l'avons enrichi en vrais fruits ainsi qu'en vitamines B afin de créer une alternative légère, délicieuse et révolutionnaire aux shakes protéinés classiques.

[Achetez dès maintenant](#)



PRO

THE Diet™

Notre petit-lait minceur ultime est créé par des systèmes de filtration experts et contient les ingrédients de la plus haute qualité qui visent tous à vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids.

Cette poudre contient des ingrédients minceur sur lesquels de nombreuses recherches ont été effectuées tels que des protéines à libération rapide et lente (isolat de petit-lait, caséine micellaire et petit-lait hydrolysé) qui contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire.

[Achetez dès maintenant](#)

DÉVELOPPEZ VOTRE MASSE MAIGRE

Nous aimerions tous avoir un corps fin et tonique, mais qu'est-ce que cela signifie ? Pour avoir un corps fin, il faut réduire cette fameuse graisse corporelle indésirable et développer des muscles plus définis.

Les shakes protéinés sont un outil dans votre programme nutritionnel et vous permettent d'augmenter votre apport quotidien en protéines d'une façon pratique et économique. Vous avez tout à y gagner !

Vous devrez vous entraîner intensément mais progressivement, en réduisant votre apport en calories tout en maintenant votre apport en protéines afin de développer et de maintenir votre masse musculaire.



LES INDISPENSABLES DU QUOTIDIEN

Impact Whey Isolate

Notre Impact Whey Isolate est l'une des poudres de protéines de petit-lait les plus pures. Elle est soumise à un processus de purification expert qui permet de préserver un maximum l'intégrité des protéines pour obtenir une teneur en protéines de 90 %, ainsi qu'une faible teneur en sucre et aucune matière grasse.

Il s'agit d'un shake riche en protéines qui contient très peu d'additifs : il est donc idéal pour celles et ceux qui suivent un régime alimentaire pauvre en glucides.

[Achetez dès maintenant](#)



VÉGANE/D'ORIGINE VÉGÉTALE

Isolat de Protéines de Pois

Élaboré uniquement à partir de sources végétales, ce mélange constitue un moyen pratique d'intégrer des protéines de qualité à votre alimentation, lesquelles sont nécessaires au développement et au maintien de la masse musculaire.

Étant donné que les protéines des isolats sont hautement purifiées, chaque dose contient plus de protéines et moins de glucides et de matières grasses, ce qui est idéal quels que soient vos objectifs.

[Achetez dès maintenant](#)



PRO

THE WHEY™

Atteignez vos objectifs grâce à THE WHEY+, notre formule de petit-lait la plus avancée à ce jour qui est dotée de la technologie PhaseTech™. Elle utilise une combinaison d'ingrédients de pointe dont GroPlex™ ainsi que des protéines pour favoriser le développement musculaire et vous aider à rester au meilleur de votre forme.

[Achetez dès maintenant](#)

PRENDRE DU POIDS/DE LA MASSE

En quelques mots, pour prendre de la masse il faut manger davantage et faire des séances de musculation avec des haltères lourdes. Ça a l'air facile, non ? Pas tant que ça.

Pour prendre du poids, vous devez consommer plus de calories que vous n'en brûlez au cours de la journée : c'est ce que l'on appelle un surplus calorique. Malheureusement, nous ne parlons pas ici de plats à emporter ni de chocolat, qui sont susceptibles de provoquer une prise excessive de masse grasse et un développement musculaire minimal. Nous savons que cela peut s'avérer difficile quand on mène une vie active, et avoir nos compléments alimentaires pour la prise de masse sous la main peut vous permettre de plus facilement obtenir l'énergie dont vous avez besoin, où que vous soyez.



LES INDISPENSABLES DU QUOTIDIEN

Mélange Weight Gainer

Enrichi d'un mélange composé de protéines de haute qualité à digestion rapide et lente, ce super complément alimentaire contient 31 g de protéines, 50 g de glucides et un impressionnant total de 388 calories par portion : le combo parfait pour vous aider à prendre de la masse.

[Achetez dès maintenant](#)



VÉGANE/D'ORIGINE VÉGÉTALE

Mélange Tout-en-Un

Notre Mélange Tout-en-Un Végane est une formule riche en nutriments contenant un ratio parfait de protéines, glucides, matières grasses, vitamines et minéraux, des éléments indispensables à votre organisme.

Grâce à ses impressionnants 30 g de protéines d'origine végétale (qui contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire) et aux 400 calories qu'il apporte par portion, il vous offre une façon idéale d'atteindre le fameux surplus calorique.

[Achetez dès maintenant](#)



PRO

THE Gainer™

Cette poudre ultime est le moyen idéal de prendre de la masse. Grâce à ses impressionnants 55 g de protéines, 110 g de glucides et 750 calories par shake, THE Gainer™ vous donne l'énergie dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs.

[Achetez dès maintenant](#)



Boostez Votre Activité Physique

Les protéines ne sont pas réservées aux personnes qui vont à la salle de sport.

De nombreuses personnes pensent que les shakes protéinés sont réservés aux culturistes et aux personnes qui vont à la salle de sport pour développer leurs muscles.

En réalité, même si vous n'essayez pas activement de développer vos muscles, cela ne signifie pas que vous n'avez pas besoin de protéines. Les protéines sont un nutriment essentiel sans lequel nous ne pourrions pas survivre. Toutes les cellules de notre corps contiennent des protéines. Nous les utilisons pour développer et réparer nos tissus musculaires, en tant que source d'énergie et même pour fabriquer des hormones et des enzymes.

Alors, que vous soyez en route pour la salle de sport, que vous pratiquiez la course à pied ou des sports collectifs, ou que vous vous contentiez de marcher sur le trottoir, les protéines jouent un rôle essentiel dans votre alimentation. Pour chaque répétition, chaque footing et chaque match. Nous avons les protéines dont votre corps a besoin pour atteindre ses objectifs.

SPORTS D'ÉQUIPE

La nutrition joue un rôle essentiel dans tous les sports, et plus particulièrement les sports d'équipe tels que le rugby et le football. Les athlètes professionnels profitent d'avoir des nutritionnistes et des entraîneurs personnels hautement qualifiés à leur disposition afin de garantir de bonnes performances semaine après semaine. Mais qu'en est-il de ceux qui pratiquent le sport à un niveau moins élevé ? Que vous pratiquiez le sport en amateur ou à un niveau semi-professionnel, cela peut placer des exigences énormes sur les performances de votre corps, ce qui fait de la phase de récupération un moment vraiment crucial.

Souvenez-vous : vos performances sur le terrain dépendent de votre alimentation. C'est là que les compléments alimentaires de pointe peuvent faire toute la différence.

TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Clear Whey Isolate

Clear Whey Isolate n'est pas juste un autre shake protéiné. Nous sommes partis de protéines de whey hydrolysées de haute qualité et avons créé une alternative légère et rafraîchissante qui s'apparente plus à un jus qu'à un shake lacté protéiné. Pauvre en sucre et contenant 20 g de protéines par portion, il s'agit là d'une boisson sérieusement rafraîchissante.

Elle est idéale pour booster votre hydratation et votre récupération après vos entraînements en été.

[Achetez dès maintenant](#)



Mélange Performance Extreme

Avec un apport important de 40 g de protéines par portion et un apport quotidien en glucides, ce shake est parfait pour booster tout type d'entraînement et s'assurer que votre récupération est efficace, pour que vous soyez toujours prêt(e) pour votre prochaine session.

Par ailleurs, il contient 5 g de créatine Creapure® qui augmente les performances physiques lors de séries d'exercices courts et très intensifs.

Il est idéal pour booster vos performances physiques et pour que vous restiez au top de votre forme.

[Achetez dès maintenant](#)



VOUS N'AVEZ PAS DE SHAKER ? PAS DE PROBLÈME ...

Gel Protéiné

Conçu pour être ultra-pratique, notre Gel Protéiné onctueux et aussi crémeux qu'un yaourt contient 20 g de protéines qui vous permettent de développer et de maintenir votre masse musculaire.

Il est idéal pour récupérer où que vous soyez : gardez-le simplement dans votre sac de sport pour les fois où vous n'avez pas votre shaker à portée de main.

[Achetez dès maintenant](#)



LES PROTÉINES POUR L'ENDURANCE

Nous savons ce que vous vous dites : l'endurance dépend des glucides qui vous donnent l'énergie nécessaire pour faire de longs footings et circuits à vélo. Mais même si cela est vrai, les protéines sont tout aussi essentielles.

Les shakes protéinés peuvent être un moyen efficace et rapide de soutenir le développement et le maintien de vos muscles afin que vous soyez toujours prêt(e) pour votre prochain footing, circuit à vélo ou séance de natation.



TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Caséine à Libération Lente

Notre poudre de protéines de lait ultra-populaire est conçue pour être à absorption lente : elle offre un apport continu en protéines entre les repas ou pendant que vous dormez, ce qui en fait un produit idéal pour préparer un shake juste avant d'aller au lit afin que vous soyez prêt(e) à affronter votre prochain entraînement dès le matin au réveil.

Elle est idéale pour récupérer en fin soirée après un entraînement prolongé.

[Achetez dès maintenant](#)



Clear Whey Isolate

Clear Whey Isolate n'est pas juste un autre shake protéiné. Nous sommes partis de protéines de whey hydrolysées de haute qualité et avons créé une alternative légère et rafraîchissante qui s'apparente plus à un jus qu'à un shake lacté protéiné. Pauvre en sucre et contenant 20 g de protéines par portion, il s'agit là d'une boisson sérieusement rafraîchissante.

Elle est idéale pour récupérer après un circuit à vélo éprouvant dans la chaleur de l'été, ou lorsque vous avez envie d'un jus plutôt qu'un shake lacté.

[Achetez dès maintenant](#)



VOUS N'AVEZ PAS DE SHAKER ? PAS DE PROBLÈME...

Gel de Récupération Elite

Cette formule de remise en forme associe des protéines et des glucides aux BCAA et à la glutamine dans un gel de récupération tout-en-un qui soutient les fonctions vitales de votre corps et répare vos muscles après l'effort.

Elle est idéale pour récupérer où que vous soyez. Conservez le gel sur votre vélo ou votre ceinture de running pour les fois où vous n'avez pas votre shaker à portée de main.

[Achetez dès maintenant](#)

INFORMED-SPORT

Recommandé par Sport

Notre gamme Informed-Sport offre une tranquillité d'esprit 100 % à tous les athlètes qui souhaitent utiliser des produits de nutrition sportive de haute qualité pour booster leurs performances.

Conçue par des experts, elle contient des produits approuvés destinés aux athlètes et aux équipes sportives professionnelles. Ce programme certifie que chaque lot de compléments alimentaires et de produits de nutrition qui porte le logo Informed-Sport a été testé pour garantir l'absence de substances interdites par Sport Science, un laboratoire antidopage sportif de classe mondiale. Cela signifie qu'ils peuvent officiellement être utilisés en toute sécurité par les athlètes professionnels de tout niveau.



TOUT SAVOIR SUR LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Impact Whey Protein Elite

Des protéines de grande qualité sont essentielles au régime alimentaire de tout athlète sérieux, car elles contribuent au développement et au maintien de la masse musculaire, ce qui est essentiel pour tous les sports et pour que votre corps vous offre une performance optimale.

Il est idéal lorsque vous avez besoin d'un apport en protéines à absorption rapide.

[Achetez dès maintenant](#)



Caséine à Libération Lente Elite

Entraînant une digestion lente et une libération prolongée dans le corps, ce shake est idéal pour vous fournir une source durable de protéines entre les repas et même pendant votre sommeil.

Il est idéal pour la récupération en soirée.

[Achetez dès maintenant](#)



Mélange Tout-en-Un Perform Blend Elite

Cette formule énergisante combine du concentré et de l'isolat de petit-lait avec des glucides, de la créatine et du HMB pour un shake tout-en-un conçu pour stimuler les performances, vous aidant à développer et à conserver vos muscles.

Elle est idéale pour les sportifs assidus qui souhaitent booster leurs performances.

[Achetez dès maintenant](#)

Alimentez vos progrès

Il serait tentant de penser que vous pouvez manger ce que vous voulez si vous vous entraînez suffisamment, mais en réalité, si vous souhaitez progresser et observer de vrais changements, vous devez penser au carburant que vous mettez dans votre réservoir.

Il serait tentant de penser que vous pouvez manger ce que vous voulez si vous vous entraînez suffisamment, mais en réalité, si vous souhaitez progresser et observer de vrais changements, vous devez penser au carburant que vous mettez dans votre réservoir.

La consommation d'aliments adaptés en quantité adéquate peut vraiment vous aider à vous rapprocher de vos objectifs et aidera votre organisme à surmonter les exigences physiques d'un programme d'entraînement régulier.

Le fait de suivre un programme de repas équilibré relève essentiellement de la réflexion prospective et de la préparation : il est beaucoup plus facile de faire des erreurs si vous vous retrouvez devant des placards vides à la maison ou si vous n'apportez pas votre propre déjeuner au travail. Si vous ne vous mettez pas dans une situation où la restauration rapide ou un repas sur le pouce est l'option la plus pratique, vous avez déjà gagné la moitié de la bataille.

Même si nous ne sommes pas physiquement présents pour vous éloigner du rayon des biscuits au supermarché ou vous convaincre de quitter le canapé pour commencer à préparer des repas, nous pouvons au moins vous faciliter la tâche en vous donnant les outils dont vous avez besoin et un peu d'inspiration. Il faut admettre que, parfois, le plus difficile lorsque l'on essaie de manger sain est de trouver un dîner qui ne se limite pas à une « salade ».

Dans ce chapitre, vous découvrirez :

- Comment calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin afin d'atteindre votre objectif.
- Les principaux groupes d'aliments et quel pourcentage ils devraient constituer dans votre alimentation.

Maintenant, munissez-vous d'une calculatrice, d'un stylo et de papier pour créer votre programme nutritionnel personnalisé...

CALCULEZ VOS BESOINS EN CALORIES

Tableau
récapitulatif

Les besoins en calories sont aussi uniques que vous l'êtes : votre âge, votre sexe, votre composition corporelle et votre activité physique affectent vos besoins quotidiens en calories, à savoir votre « dépense énergétique journalière ».

Voici quelques recommandations générales en matière de calories...

ÂGE ↓	SÉDENTAIRE		MODÉRÉMENT ACTIF(-VE)		ACTIF(-VE)	
	Vous ne pratiquez aucune activité physique régulière, mis à part les activités de la vie quotidienne (kcal)		Quelques séances de sport ou de longues promenades chaque semaine (kcal)		3+ séances à la salle de sport par semaine (kcal)	
	H	F	H	F	H	F
18 ans	2 400	1 800	2 800	2 000	3 200	2 400
19-20 ans	2 600	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
21-25 ans	2 400	2 000	2 800	2 200	3 000	2 400
26-30 ans	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 400
31-35 ans	2 400	1 800	2 600	2 000	3 000	2 200
36-40 ans	2 400	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
41-45 ans	2 200	1 800	2 600	2 000	2 800	2 200
46-50 ans	2 200	1 800	2 400	2 000	2 800	2 200
51-55 ans	2 200	1 600	2 400	1 800	2 800	2 200
56-60 ans	2 200	1 600	2 400	1 800	2 600	2 200
61-65 ans	2 000	1 600	2 400	1 800	2 600	2 000
66-70 ans	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
71-75 ans	2 000	1 600	2 200	1 800	2 600	2 000
76 ans ou plus	2 000	1 600	2 200	1 800	2 400	2 000

Calculez vos besoins en calories : la théorie

Rentrons à présent dans les détails. Suivez ces étapes pour calculer le nombre de calories dont votre corps a besoin pour maintenir votre composition corporelle actuelle. Après cela, vous pourrez calculer le nombre de calories dont vous avez besoin pour perdre ou prendre du poids.

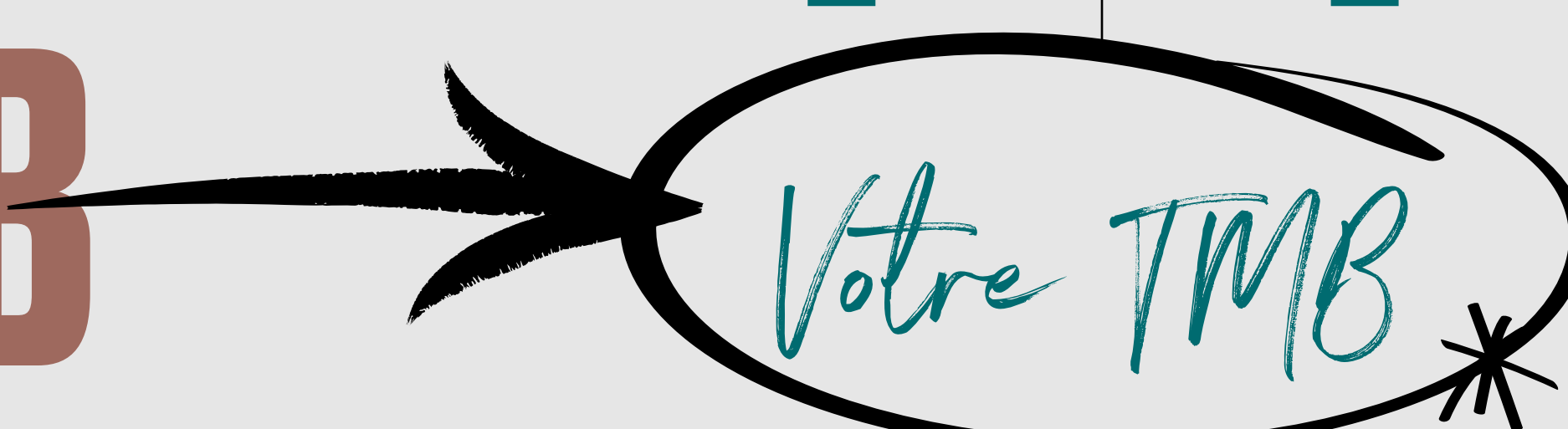
ÉTAPE 1

Calculez votre TMB

Votre TMB est votre « taux métabolique de base ». Il s'agit de la quantité d'énergie (les calories) que votre organisme brûle au repos sur une période de 24 heures.

Pour calculer votre TMB, vous devez connaître votre poids en kilogrammes et votre taille en centimètres, et vous munir d'une calculatrice.

Utilisez l'une des équations suivantes pour calculer votre TMB :

	FEMME	HOMME
POIDS	10 X POIDS EN KG	10 X POIDS EN KG
	+	+
TAILLE	6,25 X TAILLE EN CM	6,25 X TAILLE EN CM
	-	-
ÂGE	5 X ÂGE EN ANNÉES <u>- 161</u>	5 X ÂGE EN ANNÉES <u>+ 5</u>
	=	=
TMB		

ÉTAPE 2

Calculez votre DEJ

Votre DEJ est votre « dépense énergétique journalière ». Il s'agit du nombre de calories dont votre corps a besoin au quotidien, en prenant en compte votre activité physique.

Pour calculer le nombre de calories dont vous avez besoin par jour, utilisez une calculatrice pour multiplier votre TMB (vous venez de le calculer à l'étape 1) par votre niveau d'activité physique ou « NAP », représenté par les chiffres suivants :

SÉDENTAIRE

1,4

**MODÉRÉMENT
ACTIF(-VE)**

1,6

**HAUTEMENT
ACTIF(-VE)**

1,8

**VOTRE TMB X
VOTRE « NAP » =**



ÉTAPE 3

Calculez votre « objectif DEJ »

Le nombre de calories dont vous avez besoin par jour dépend de votre objectif. Vous pouvez par exemple vouloir perdre de la graisse en même temps que gagner du muscle, ou simplement gagner du muscle sans perdre de graisse.

Pour perdre de la graisse tout en gagnant de la masse musculaire, il faut soustraire environ 500 kcal de votre DEJ : votre organisme puisera les calories restantes dans vos réserves d'énergie. Cette énergie peut être puisée dans le tissu adipeux ou le tissu musculaire. Afin de minimiser la fonte musculaire et de garder votre TMB à un bon niveau, il est important de faire de la musculation régulièrement et de consommer suffisamment de protéines (nous y reviendrons plus tard).

Si votre objectif est uniquement de développer vos muscles, des études suggèrent que vous devriez ajouter environ 500 kcal à votre DEJ. Prenez les mesures de votre corps toutes les deux semaines environ. Vous pouvez augmenter votre apport calorique par tranches d'environ 250 kcal si vous ne gagnez pas en muscle, ou diminuez légèrement cet apport si vous constatez que vous prenez trop de poids aux mauvais endroits.

Recalculez vos besoins en calories toutes les deux ou trois semaines afin de vous assurer de consommer la bonne quantité de calories en fonction de l'évolution de votre poids.

Perdre de la graisse et gagner de la masse musculaire :

VOTRE DEJ - 500 KCAL =

Gagner de la masse musculaire uniquement :

VOTRE DEJ + 500 KCAL =



MAÎTRISEZ LES MACRONUTRIMENTS

Il est important de calculer vos besoins en macronutriments, à savoir la quantité de protéines, de glucides et de matières grasses dont votre organisme a besoin. Suivez ces étapes pour calculer ce dont vous avez besoin : munissez-vous d'un stylo et d'une feuille papier et notez les chiffres au fur et à mesure.

Suivez ces étapes

ÉTAPE 1

Quelle quantité de protéines ?

Calculez d'abord vos besoins en protéines : vous devez soustraire le reste (glucides et matières grasses) de vos besoins caloriques restants.

Les protéines sont un élément essentiel à l'organisme pour la reconstruction musculaire, la réplication de l'ADN et la catalyse des réactions métaboliques. Elles sont présentes en grandes quantités dans la viande, le poisson, les produits d'origine animale, et également dans certains aliments végétaux tels que les légumineuses, les fruits à coque et les graines. Une consommation suffisante de protéines associée à la pratique de la musculation favorise le maintien et le développement musculaire (c'est-à-dire la synthèse des protéines musculaires).

Les recherches effectuées au cours des 30 dernières années recommandent environ 1,6 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pour gagner de la masse musculaire. Il suffit de multiplier votre poids en kilogrammes par 1,6 pour calculer le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin par jour.

Vous essayez également de perdre du poids ? Il est primordial de maintenir votre masse musculaire pendant votre programme de perte de poids, car cela permet à votre organisme de continuer à brûler des calories.

D'après des recherches scientifiques, il est recommandé de consommer environ 2 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour pendant les périodes de restriction calorique afin de prévenir la fonte musculaire. Il suffit de multiplier votre poids en kilogrammes par deux pour calculer le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin par jour.

Une fois que vous avez déterminé le nombre de grammes de protéines dont vous avez besoin chaque jour, multipliez ce nombre de grammes par quatre pour obtenir le nombre de calories que cela représente. Soustrayez ce nombre de votre DEJ cible pour obtenir le nombre de calories restantes afin de calculer vos besoins en matières grasses et en glucides. Consignez ces chiffres.

POIDS EN KG X 1,6 (DÉVELOPPEMENT DE LA MASSE MUSCULAIRE)

OU 2 (PERTE DE POIDS + DÉVELOPPEMENT DE LA MASSE MUSCULAIRE) = GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR

GRAMMES DE PROTÉINES PAR JOUR X 4 = CALORIES

VOTRE DEJ CIBLE - CALORIES =

Vos calories restantes

ÉTAPE 2

Quelle quantité de matières grasses ?

Les recherches montrent qu'environ 35 % de votre alimentation devrait être composée de matières grasses.

Pour calculer ce montant, divisez votre DEJ cible par 100 et multipliez ce nombre par 35.

Pour obtenir le nombre de grammes de matières grasses dont vous avez besoin, divisez ce nombre par 9. Consignez ces chiffres.

Il existe différents types de matières grasses : certaines d'entre elles sont saines et d'autres ne présentent aucun bienfait pour la santé.

Les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés sont présents dans certains aliments tels que les avocats, les fruits à coque, l'huile d'olive et les poissons gras, et présentent de nombreux bienfaits pour la santé. Les acides gras saturés que l'on trouve dans l'huile de noix de coco, la viande, le jaune d'œuf et les produits laitiers sont bénéfiques en petites quantités. Enfin, il y a les acides gras trans, que l'on trouve dans la restauration rapide, les plats préparés et les confiseries. Il faut les éviter, car ils sont mauvais pour la santé et ralentiront vos progrès.

VOTRE DEJ CIBLE ÷ 100

PUIS X 35

PUIS ÷ 9 =



ÉTAPE 3

Quelle quantité de glucides ?

Maintenant que vous avez calculé vos besoins en protéines et en matières grasses, le nombre de calories restant de votre DEJ cible devrait être constitué de glucides.

Pour calculer vos calories restantes, il suffit de soustraire de votre DEJ cible les calories provenant des protéines et des matières grasses.

Divisez ensuite ces calories restantes par quatre pour obtenir le nombre de grammes de glucides dont vous avez besoin.

Il existe deux groupes d'aliments principaux qui contiennent des glucides :

Les féculents : les féculents constituent la principale source de glucides et jouent un rôle clé dans le métabolisme énergétique. Cette catégorie comprend certains aliments tels que le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz et les céréales. Essayez de consommer ces aliments sous forme complète (ou avec la peau pour les pommes de terre) afin de bénéficier au maximum de leurs bienfaits.

Fruits et légumes : les fruits et légumes sont indispensables, car ils regorgent de vitamines et minéraux et sont essentiels à la santé.

Les légumes vous aident à vous sentir rassasié(e) grâce à leur teneur en fibres. De plus, ils sont souvent pauvres en glucides (à l'exception des légumes riches en amidon comme les pommes de terre). Essayez de consommer au moins trois ou quatre portions de légumes dans votre alimentation quotidienne.

Les fruits contiennent davantage de glucides, sous forme de sucres simples, mais restent un aliment important pour la santé. Essayez de consommer une à deux portions de fruits dans votre alimentation quotidienne (les fruits secs et les jus de fruits ont une teneur en sucre plus élevée, évitez donc d'en consommer trop souvent).

**VOTRE DEJ CIBLE – VOS CALORIES PROVENANT
DES PROTÉINES ET DES MATIÈRES GRASSES
PUIS ÷ 4 = GLUCIDES EN GRAMMES**

Démystification des protéines

Il existe quelques idées fausses au sujet des compléments alimentaires protéinés. Pour cette raison, nous souhaitons clarifier la situation en distinguant les faits et de la fiction en ce qui concerne les protéines.

1

EST-CE QUE J'AI BESOIN DE SHAKES PROTÉINÉS ?

Les shakes protéinés sont utilisés dans nos muscles de trois façons : pour développer les muscles, prévenir les dommages musculaires et favoriser la récupération musculaire. Si vous souhaitez développer vos muscles ou récupérer après l'exercice physique, les shakes protéinés sont un moyen ultra-pratique et économique d'augmenter votre apport en protéines. Et ils sont également délicieux !



2

AUGMENTER SON APPORT EN PROTÉINES PERMET D'AUGMENTER SA MASSE MUSCULAIRE

Suivre un régime alimentaire riche en protéines permet d'augmenter sa masse musculaire globale car les muscles sont principalement composés de protéines.

Cependant, n'oubliez pas que pour prendre de la masse musculaire maigre, vous devez également suivre un programme d'entraînement de résistance. Sinon, les protéines et les calories supplémentaires consommées peuvent également être stockées sous forme de graisse.



3

LES POUDRES PEUVENT SE SUBSTITUER À LA NOURRITURE

Commençons par clarifier les différences entre les shakes protéinés et les shakes substitués de repas.

Les poudres protéinées doivent être prises pour vous aider à développer votre masse musculaire et pour favoriser la réparation musculaire. Les compléments alimentaires protéinés ne sont pas conçus pour se substituer à vos repas de la journée : ils doivent être pris en complément d'une alimentation saine et équilibrée, et être considérés comme un moyen pratique d'augmenter votre apport en protéines pour un coût moindre.

Les shakes substitués de repas font exactement ce que l'on attend d'eux. Il s'agit de formules équilibrées sur le plan nutritionnel et destinées à se substituer à vos repas. Associées à une alimentation équilibrée, elles sont bénéfiques et se substituent à vos repas si la cuisine est la dernière de vos préoccupations.



4

LES PROTÉINES FONT GROSSIR

Comme toutes les autres sources d'énergie, si vous consommez plus de calories que vous n'en brûlez, vous risquez de prendre du poids à long terme. Mais s'il s'agit de votre objectif, les shakes protéinés peuvent être une option plus faible en matières grasses et en glucides (selon le produit que vous choisirez) qui vous aidera à prendre de la masse maigre plutôt que de la masse grasse.



Recettes riches en protéines

Il existe de nombreuses autres façons de faire le plein de protéines que par le biais de shakes.

Voici quelques-unes de nos recettes rapides et faciles que vous pourrez réaliser afin d'utiliser au mieux votre poudre protéinée.

Développez vos muscles

PANCAKES RICHES EN PROTÉINES

1 banane mûre

2 gros œufs

1 cuillerée du [Mélange Weight Gainer](#)

35 g d'[Avoine Instantanée en Poudre](#)

MÉTHODE

Faire chauffer une poêle à frire à feu moyen.

Ajouter la banane et les œufs dans un blender et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajouter ensuite les protéines et l'avoine, puis mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Verser le quart de la pâte dans la poêle à frire et laisser cuire pendant 45 secondes de chaque côté.

Répéter ces étapes jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte, puis garnir les pancakes de vos toppings préférés.



GLACE À LA BANANE RICHE EN PROTÉINES

500 g de bananes congelées

4 à 6 cuillerées de [THE Gainer™](#)

250 ml de yaourt sans matières grasses

50 ml de lait

MÉTHODE

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance légèrement homogène, en veillant à ne pas trop les mixer.

Servir la glace dans un bol et la déguster immédiatement.

Placer le reste de glace dans un contenant refermable, la congeler et savourer ces portions plus tard.



Développez votre masse maigre

CUPS DE YAOURT GLACÉ

500 g de yaourt grec
allégé en matières
grasses

1 cuillerée d'**Impact
Whey Protein**

1 cuillère à soupe de miel

100 g de **Beurre de
Cacahuète Pur**

50 g de myrtilles

MÉTHODE

Placer des caissettes à
cupcakes dans un moule
à muffins.

Dans un bol, mélanger le
yaourt, les protéines et
le miel jusqu'à obtention
d'un mélange homogène.

Répartir le mélange dans
les caissettes, puis garnir
d'une cuillère à café de
beurre de cacahuète
fondu et de quelques
myrtilles.

Placer le moule au
congélateur pendant au
moins deux heures avant
de déguster les cups.



PANCAKES PROTÉINÉS FAÇON CÉRÉALES

1 cuillerée de **THE
Whey™** (crème vanille)

1 banane

150 g de flocons
d'avoine

50 ml de lait

1 œuf + 2 blancs d'œuf

1 cuillère à café de
levure chimique

1 cuillère à café
de cannelle

1 pincée de sel marin

MÉTHODE

Pour commencer, mixer
tous les ingrédients à
pancake dans un blender
ou un robot de cuisine.

Faire chauffer une poêle
à frire antiadhésive à feu
moyen et y déposer une
cuillère à café de pâte.

Renouveler l'opération
jusqu'à ce que vous
ayez plusieurs mini
pancakes en train de
cuire en même temps.
Faire plusieurs fournées
jusqu'à ce que toute la
pâte ait été utilisée.

Faire cuire 2 minutes
de chaque côté.

Servez vos pancakes
façon céréales avec
une noix de beurre
(optionnel) et une bonne
dose de Sirop Zero.



Perte de Poids

OVERNIGHT OATS AU CHOCOLAT ET AU BEURRE DE CACAHUÈTE

60 g de **Flocons d'Avoine**

½ cuillerée d'**Impact Whey Protein** (Vanille)

1 cuillère à soupe de **Super Graines de Chia Biologiques**

1 cuillère à soupe de poudre de cacao

1 cuillère à soupe de **Beurre de Cacao Pur**

150 ml de lait

MÉTHODE

Mélanger tous les ingrédients et les mettre dans un pot.

Réfrigérer au moins deux heures ou toute la nuit.



BARRES AUX FRUITS ROUGES RICHES EN PROTÉINES POUR LE PETIT-DÉJEUNER

150 g de noix hachées

1 cuillerée de **THE Diet™** (crème vanille)

50 g de canneberges séchées

50 g d'**huile de noix de coco** (fondue)

MÉTHODE

Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.

Verser le mélange sur un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé. Appuyer ensuite fermement sur la pâte avec le dos d'une cuillère jusqu'à obtention d'une couche plate et lisse.

Placer le plat au congélateur pendant plusieurs heures, ou toute une nuit. Sortir le plat du congélateur et découper la préparation en barres.

Déguster immédiatement et conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 5 jours maximum.



Végane

SMOOTHIE RICHE EN PROTÉINES

200 ml de lait d'amande

1 cuillère à soupe d'**Avoine Instantanée**

2 dattes dénoyautées

1 cuillère à soupe de **purée d'oléagineux**

1 cuillerée du **Mélange de Protéines Végétales**

1 cuillère à café de **Super Graines de Chia Biologiques**

1 pincée de sel

MÉTHODE

Verser le lait dans un blender pour éviter que les ingrédients collent au fond.

Ajouter les autres ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une consistance homogène.



MUG CAKE MUFFIN À MYRTILLE

50 g de farine

30 g d'**Isolat de Protéines de Soja** (vanille)

100 g de yaourt nature au lait de soja

1 cuillère à café de **Super Graines de Chia Biologiques**

1 trait de jus de citron

½ cuillère à café de levure chimique

125 ml d'eau

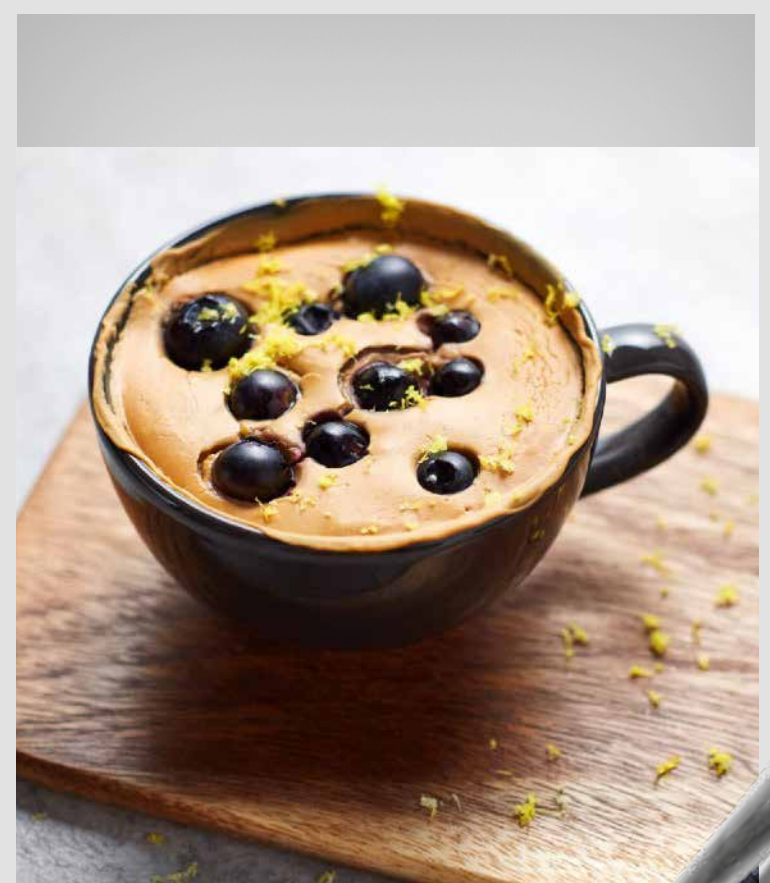
1 poignée de myrtilles

MÉTHODE

Placer tous les ingrédients dans un mug qui passe au micro-ondes. Bien remuer jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Passer le mélange au micro-ondes pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le muffin soit cuit. Une fois cuit, il devrait commencer à se décoller des bords.

Démouler soigneusement le muffin sur une assiette et l'agrémenter des toppings de votre choix.



Conclusion

Être en forme et en bonne santé est un voyage qui dure toute la vie, avec ses hauts et ses bas.

Continuez à vous lancer des challenges. Assurez-vous simplement de récompenser vos muscles après vos entraînements : maintenant que vous connaissez la puissance des protéines, vous n'avez plus d'excuses.