



TRAINSWEAT**EAT**

NUTRITION

Créée en 2021, par **Sissy et Tini** ; co-fondateurs de la plateforme **TrainSweatEat**, pionnière dans les entraînements et la cuisine en ligne en France, la gamme de produits **TrainSweatEat Nutrition** a été conçue pour vous accompagner dans votre cuisine, au travail ou durant votre entraînement.

« Nous avons conçu chaque produit dans un souci de vous aider à atteindre vos objectifs, sans jamais rogner sur la qualité ou le goût. Que vous soyez une fitgirl en herbe, un athlète de longue date, ou seulement une personne désireuse d'améliorer son alimentation, vous trouverez chez **TrainSweatEat Nutrition** tous les produits indispensables. »

*Opgericht in 2021, door **Sissy en Tini**; mede-oprichters van het platform **TrainSweatEat**, pioniers op het gebied van online training en koken in Frankrijk.*

*De **TrainSweatEat** voedingsproducten zijn ontworpen om u te begeleiden in uw keuken, op het werk of tijdens je training.*

*«We hebben elk product ontworpen om u te helpen uw doelen te bereiken, zonder ooit te besparen op kwaliteit of smaak. Of je nu een ambitieuze fitgirl bent, ervaren atleet of gewoon iemand die graag zijn of haar dieet wil verbeteren, je vindt alle essentiële dingen bij **TrainSweatEat Nutrition**.»*

Sissy

TRAINSWEAT **EAT**

GRANOLA PROTÉINÉ EIWIT GRANOLA

GRANOLA AUX ÉCLATS DE CHOCOLAT NOIR,
RICHE EN PROTÉINES ET EN FIBRES

GRANOLA MET PURE CHOCOLADESCHILFERS,
RIJK AAN EIWITTEN EN VEZELS.



Un mélange de graines de tournesol, de flocons d'avoine, de seigle et de soja cuits lentement au four avec un sirop au sucre de fleur de coco, agrémentés d'éclats de chocolat noir.

Een mengsel van zonnebloempitten, havermout, rogge en sojabonen langzaam gebakken in de oven met een kokosbloesemsiroop, gegarneerd met pure chocoladeschilfers.

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Flocons de **soja*** 54,30 %, chocolat noir⁽¹⁾* 8 % (masse de cacao⁽¹⁾*, sucre pure canne⁽¹⁾*, beurre de cacao⁽¹⁾*, vanille en poudre⁽¹⁾*), sucre de fleur de coco*, flocons d'**avoine***, flocons de **seigle***, graines de tournesol*, huile de coco*.

Sojavlokken 54,30%, pure chocolade⁽¹⁾* 8% (cacaomassa⁽¹⁾*, pure rietsuiker⁽¹⁾*, cacaoboter⁽¹⁾*, vanillepoeder⁽¹⁾*), kokosbloesemsiiker*, **havermout***, **rogge-vlokken***, zonnebloempitten*, kokosolie*. **Kan sporen bevatten van noten, melk en mosterd.***

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique / Ingrediënten uit de biologische landbouw.

⁽¹⁾ Ingrédients issus du commerce équitable / Ingrediënten uit eerlijke handel.

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Te consumeren als onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

Soja, avoine, seigle. Peut contenir des traces de fruits à coque, lait et moutarde.

Sojabonen, haver, rogge. Kan sporen bevatten van noten, melk en mosterd.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Au petit-déjeuner, en en-cas, ou au dessert, à mélanger avec une boisson végétale, du lait, du fromage blanc, un yaourt, des fruits frais...

Als ontbijt, als tussendoortje, of als dessert, te mixen met een groentedrank, melk, kwark, yoghurt, vers fruit...



Informations nutritionnelles	Voedingswaarde informatie	Pour 100 g / Per 100 g	Pour 30 g / Per 30 g
Énergie	Energie	1736 kJ 415 kcal	521 kJ 124 kcal
Matières grasses <i>dont acides gras saturés</i>	Vetten <i>waarvan verzadigde vetzuren</i>	20 g 7 g	6 g 2 g
Glucides <i>dont sucres</i>	Koolhydraten <i>waarvan suikers</i>	28 g 14 g	8 g 4 g
Fibres alimentaires	Vezels	11 g	3 g
Protéines	Eiwitten	25 g	7 g
Sel	Zout	0,05 g	0,015 g

BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

- Riche en fibres
- Riche en protéines
- Les ingrédients sont élaborés sans utilisation d'OGM et sans produits issus d'OGM.
- Le produit idéal pour se faire plaisir tout en mangeant sainement

VOEDING EN GEZONDHEIDSVORDELEN

- *Rijk aan vezels*
- *Rijk aan eiwitten*
- *De ingrediënten worden geproduceerd zonder het gebruik van GGO's en zonder GGO-producten.*
- *Het ideale product om plezier te hebben terwijl je gezond eet*

LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- 100 % d'ingrédients biologiques : Certifié par : FR-BIO-01, Agriculture UE/NON UE
- Chocolat noir issu du commerce équitable
- Huile et sucre de fleur de coco
- Vegan

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- *Franse makelij*
- *100% biologische ingrediënten: Gecertificeerd door: FR-BIO-01, EU / NON EU Agriculture*
- *Fairtrade pure chocolade*
- *Kokosolie en suiker*
- *Veganistisch*



Boîte de 325 g
Doos van 325 g

10 portions de 30 g
10 porties van 30 g

Prix de vente conseillé : 6,90 €
Adviesprijs: € 6,90

TRAINSWEAT **EAT**

PANCAKE PANNENKOEK

PRÉPARATION EN POUDRE POUR PANCAKE,
RICHE EN PROTÉINES

POEDERBEREIDING VOOR PANNENKOEK,
RIJK AAN EIWITTEN.



INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Farine de **blé** 53 %, protéines végétales 19 % (riz, pois), sucre, fécule de pomme de terre, poudre à lever : bicarbonate de sodium, préparation de lin jaune 2 % (lin jaune, farine de riz, arômes, antioxydant : extraits naturels de romarin), arômes, sel, vitamine B12 (cyanocobalamine).

Tarwebloem 53%, plantaardige eiwitten 19% (rijst, erwten), suiker, aardappelzetmeel, rijsmiddel: natriumbicarbonaat, geel vlas voorbereiding 2% (geel vlas, rijstmeel, aroma's, antioxidant: extracten van rozemarijn natuurlijke), aroma's, zout, vitamine B12 (cyanocobalamine).

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.

Te consumeren als onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Niet aanbevolen voor kinderen, adolescenten, zwangere of borstvoeding gevende vrouwen.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

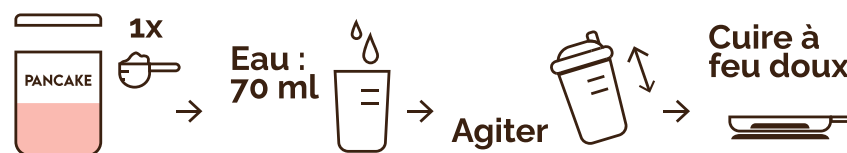
Blé (gluten). Peut contenir des traces de lait.

Tarwe (gluten). Kan sporen bevatten van melk.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Mélanger une dosette (environ 50 g de poudre) avec 70 ml d'eau. Mélanger la préparation avec un fouet ou un shaker, jusqu'à dissolution complète. Dans une poêle chaude préalablement huilée, verser la préparation de façon à réaliser 3 pancakes. Faire cuire à feu doux 2-3 minutes environ en retournant les pancakes à mi-cuisson.

Meng een pod (ongeveer 50 g poeder) met 70 ml water. Meng het preparaat met een garde of een shaker, tot dissolution voltooid. In een hete, geoliede pan, giet de voorbereiding om 3 pannenkoeken te maken. Kook op laag vuur gedurende ongeveer 2-3 minuten, draai de pannenkoeken halverwege de kooktijd om.



Informations nutritionnelles	Voedingswaarde informatie	Pour 100 g / Per 100 g	Pour 50 g / Per 50 g
Énergie	Energie	1469 kJ 347 kcal	735 kJ 173 kcal
Matières grasses	Vetten	2,0 g	1,0 g
dont acides gras saturés	waarvan verzadigde vetzuren	0,4 g	0,2 g
Glucides	Koolhydraten	60 g	30 g
dont sucres	waarvan suikers	13 g	6,4 g
Fibres alimentaires	Vezels	2,9 g	1,5 g
Protéines	Eiwitten	21 g	11 g
Sel	Zout	2,3 g	1,2 g
Vitamine B12		1,5 µg AR / RI* 60 %	0,75 µg AR / RI* 30 %

*AR / RI: Apport de référence / Referentie-inname.

BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

● Riche en vitamine B12

Les personnes ayant une alimentation végétarienne ou végétalienne essayent de se compléter en vitamine B12, en raison de ses sources peu nombreuses dans les végétaux. C'est pourquoi, la formule a été pensée afin de fournir 30 % des apports de référence de vitamine B12 par dose.

La vitamine B12 contribue :

- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- à un métabolisme énergétique normal.
- à réduire la fatigue.
- **Riche en protéines** (11 g pour 3 pancakes)
- A base de protéines végétales 'riz, pois, lin jaune, blé'
- **Faible teneur en acides gras saturés**

VOEDING EN GEZONDHEIDSVORDELEN

● Rijk aan vitamine B12

Mensen met een vegetarisch of veganistisch dieet proberen zichzelf aan te vullen met vitamine B12, vanwege de weinige bronnen in planten. Daarom is de formule ontworpen om 30% van de referentie-inname van vitamine B12 per dosis te leveren.

Vitamine B12 draagt bij:

- tot de normale werking van het immuunsysteem.
- tot een normaal energiemetabolisme.
- vermoeidheid te verminderen.
- **Rijk aan eiwitten** (11 g voor 3 pannenkoeken)
- Op basis van plantaardige eiwitten 'rijst, erwten, geel vlas, tarwe'
- **Laag in verzadigde vetzuren**



LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- A base de protéines végétales 'riz, pois, lin jaune, blé'
- Sans édulcorants
- Sans protéines de lait

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- Franse makelij
- Op basis van plantaardige eiwitten 'rijst, erwten, geel vlas, tarwe'
- Zonder zoetstoffen
- Zonder melkeiwit

Pot de 450 g 450 g pot
27 pancakes 27 pannenkoeken

Prix de vente conseillé : 14.90 € Adviesprijs: € 14.90

Ce document est destiné exclusivement à l'usage des professionnels de santé

TRAINSWEAT **EAT**

PROTÉINES VÉGÉTALES PLANTAARDIGE EIWITTEN

PRÉPARATION EN POUDRE POUR BOISSON
RICHE EN PROTÉINES, AVEC ÉDULCORANT.
SAVEUR MANGUE TROPICALE

POEDERBEREIDING VOOR DRANK RIJK AAN EIWITTEN,
MET ZOETSTOF. TROPISCHE MANGO SMAAK



INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Protéines végétales 87 % (protéine de pois, farine de tournesol déshuillée et protéine de potiron), arômes naturels et arômes, colorant naturel : bêta-carotène, acidifiant : acide citrique, épaississants : gomme guar et gomme xanthane, édulcorant : sucralose, vitamine B12 (cyanocobalamine).

Plantaardig eiwit 87% (erwteneiwit, ontolied zonnebloemmeel en pompoeneiwit), natuurlijke smaken en aroma's, natuurlijke kleurstof: bèta-caroteen, voedingszuur: citroenzuur, verdikkingsmiddelen: guar gom en xanthaangom, zoetstof: sucralose, vitamine B12 (cyanocobalamine).

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes

Te consumeren als onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Niet aanbevolen voor kinderen, adolescenten, zwangere of borstvoeding gevende vrouwen.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

Peut contenir des traces de lait.

Kan sporen bevatten van melk.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Mélanger une dosette (environ 30 g de poudre) avec 250 ml d'eau froide et bien remuer.

Meng een pod (ongeveer 30 g poeder) met 250 ml koud water en roer.



Pot de 450 g 450 g pot
15 doses 15 dosis
Prix de vente conseillé : 24.90 €
Adviesprijs: € 24.90

Informations nutritionnelle	Voedingswaarde informatie	Pour 100 g / Per 100 g	Pour 30 g / Per 30 g
Énergie	Energie	1686 kJ 400 kcal	506 kJ 120 kcal
Matières grasses	Vetten	8,8 g	2,6 g
dont acides gras saturés	waarvan verzadigde vetzuren	2,4 g	0,7 g
Glucides	Koolhydraten	8,7 g	2,6 g
dont sucres	waarvan suikers	1,2 g	0 g
Fibres alimentaires	Vezels	3,3 g	1,0 g
Protéines	Eiwitten	70 g	21 g
Sel	Zout	4,2 g	1,3 g
Vitamine B12		2,5 µg AR / RI* 100 %	0,75 µg AR / RI* 30 %

*AR / RI: Apport de référence / Referentie-inname.

Aminogramme pour 100 g de poudre / Amino'suren per 100 g poeder:

L-Acide aspartique / L-Asparaginezuur 8,0 g, L-Acide glutamique / L-Glutaminezuur 11,9 g, L-Alanine 3,0 g, L-Arginine 6,1 g, L-Cystine 0,7 g, L-Glycine 2,9 g, L-Histidine 1,7 g, L-Isoleucine 3,1 g, L-Leucine 5,8 g, L-Lysine 4,9 g, L-Méthionine / L-Methionine 0,8 g, L-Phénylalanine / L-Fenylalanine 3,8 g, L-Proline 3,1 g, L-Sérine / L-Serine 3,7 g, L-Thréonine / L-Threonine 2,7 g, L-Tryptophane / L-Tryptofaan 0,7 g, L-Tyrosine 2,6 g, L-Valine 3,5 g.



BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

- **Riche en protéines** (21 g par shaker)
- 3 sources végétales (pois, tournesol, potiron)
- Facile à digérer
- **Sans sucres**
- **Riche en vitamine B12**

Les personnes ayant une alimentation végétarienne ou végétalienne essayent de se compléter en vitamine B12, en raison de ses sources peu nombreuses dans les végétaux. C'est pourquoi, la formule a été pensée afin de fournir 30 % des apports de référence de vitamine B12 par dose.

La vitamine B12 contribue :

- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- à un métabolisme énergétique normal.
- à réduire la fatigue.

VOEDING EN GEZONDHEIDSVOORDELEN

- **Rijk aan eiwitten** (21g per shaker)
- 3 plantaardige bronnen (erwten, zonnebloem, pompoen)
- *Makkelijk te verteren*
- **Zonder suiker**
- **Rijk aan vitamine B12**

Mensen met een vegetarisch of veganistisch dieet proberen zichzelf aan te vullen met vitamine B12, vanwege de weinige bronnen in planten. Daarom is de formule ontworpen om 30% van de referentie-inname van vitamine B12 per dosis te leveren.

Vitamine B12 draagt bij:

- tot de normale werking van het immuunsysteem.
- tot een normaal energiemetabolisme.
- vermoeidheid te verminderen.

LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- A base de protéines végétales
- Sans protéines de lait
- Arômes naturels et arômes

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- Franse makelij
- Op basis van plantaardige eiwitten
- Zonder melkeiwit
- Natuurlijke smaken en aroma's

TRAINSWEAT **EAT**

PROTÉINES VÉGÉTALES PLANTAARDIGE EIWITTEN

PRÉPARATION EN POUDRE POUR BOISSON
RICHE EN PROTÉINES, AVEC ÉDULCORANT.
SAVEUR CHOCOLAT

POEDERBEREIDING VOOR DRANK RIJK AAN EIWITTEN,
MET ZOETSTOF. CHOCOLADESMAAK.



INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Protéines végétales 87,6 % (protéine de pois, farine de tournesol déshuilée et protéine de potiron), poudre de cacao 10 %, arômes naturels et arômes, édulcorant : sucralose, sel, vitamine B12 (cyanocobalamine).

Plantaardig eiwit 87,6% (erwteneiwit, ontlied zonnebloemmeel en pompoeneiwit), cacao poeder 10%, natuurlijke aroma's en aroma's, zoetstof: sucralose, zout, vitamine B12 (cyanocobalamine).

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.

Te consumeren als onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Niet aanbevolen voor kinderen, adolescenten, zwangere of borstvoeding gevende vrouwen.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

Peut contenir des traces de lait.

Kan sporen bevatten van melk.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Mélanger une dosette (environ 30 g de poudre) avec 250 ml d'eau froide et bien remuer.

Meng een pod (ongeveer 30 g poeder) met 250 ml koud water en roer.



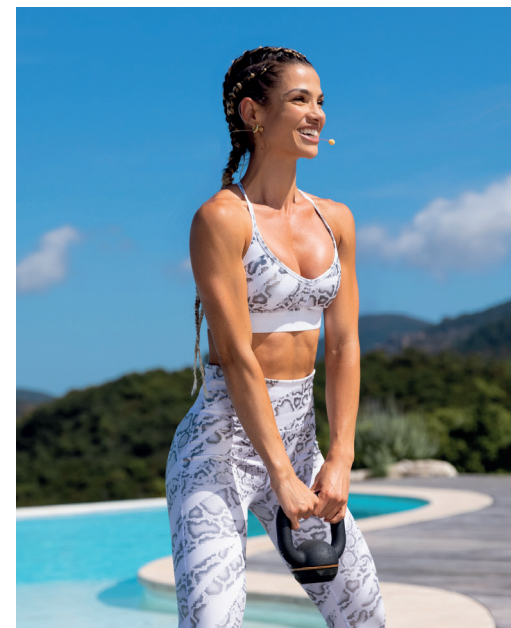
Pot de 450 g 450 g pot
15 doses 15 dosis
Prix de vente conseillé : 24.90 €
Adviesprijs: € 24.90

Informations nutritionnelle	Voedingswaarde informatie	Pour 100 g / Per 100 g	Pour 30 g / Per 30 g
Énergie	Energie	1690 kJ 401 kcal	507 kJ 120 kcal
Matières grasses	Vetten	10,1 g	3,0 g
dont acides gras saturés	waarvan verzadigde vetzuren	3,1 g	0,9 g
Glucides	Koolhydraten	3,6 g	1,1 g
dont sucres	waarvan suikers	0 g	0 g
Fibres alimentaires	Vezels	5,0 g	1,5 g
Protéines	Eiwitten	72 g	22 g
Sel	Zout	4,2 g	1,3 g
Potassium	Kalium	440 mg	156,5 mg
Vitamine B12		2,5 µg	0,75 µg
		AR / RI*	AR / RI*
		22 %	7 %
		100 %	30 %

*AR / RI: Apport de référence / Referentie-inname.

Aminogramme pour 100 g de poudre / Aminozen per 100 g poeder:

L-Acide aspartique / L-Asparaginezuur 8,0 g, L-Acide glutamique / L-Glutaminezuur 11,8 g, L-Alanine 3,0 g, L-Arginine 6,1 g, L-Cystine 0,7 g, L-Glycine 2,9 g, L-Histidine 1,7 g, L-Isoleucine 3,1 g, L-Leucine 5,8 g, L-Lysine 4,9 g, L-Méthionine / L-Methionine 0,8 g, L-Phénylalanine / L-Fenylalanine 3,8 g, L-Proline 3,1 g, L-Sérine / L-Serine 3,6 g, L-Thréonine / L-Threonine 2,7 g, L-Tryptophane / L-Tryptofaan 0,7 g, L-Tyrosine 2,6 g, L-Valine 3,5 g.



BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

- **Riche en protéines** (22 g par shaker)
- 3 sources végétales (pois, tournesol, potiron)
- Facile à digérer
- **Sans sucres**
- **Riche en vitamine B12**

Les personnes ayant une alimentation végétarienne ou végétalienne essayent de se compléter en vitamine B12, en raison de ses sources peu nombreuses dans les végétaux. C'est pourquoi, la formule a été pensée afin de fournir 30 % des apports de référence de vitamine B12 par dose.

La vitamine B12 contribue :

- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- à un métabolisme énergétique normal.
- à réduire la fatigue.

VOEDING EN GEZONDHEIDSVOORDELEN

- **Rijk aan eiwitten** (22 g per shaker)
- 3 plantaardige bronnen (erwten, zonnebloem, pompoen)
- *Makkelijk te verteren*
- **Zonder suiker**
- **Rijk aan vitamine B12**

Mensen met een vegetarisch of veganistisch dieet proberen zichzelf aan te vullen met vitamine B12, vanwege de weinige bronnen in planten. Daarom is de formule ontworpen om 30% van de referentie-inname van vitamine B12 per dosis te leveren.

Vitamine B12 draagt bij:

- tot de normale werking van het immuunsysteem.
- tot een normaal energiemetabolisme.
- vermoeidheid te verminderen.

LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- A base de protéines végétales
- Sans protéines de lait
- Arômes naturels et arômes

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- Franse makelij
- Op basis van plantaardige eiwitten
- Zonder melkeiwit
- Natuurlijke smaken en aroma's

TRAINSWEAT **EAT**

PROTÉINES VÉGÉTALES PLANTAARDIGE EIWITTEN

PRÉPARATION EN POUDRE POUR BOISSON
RICHE EN PROTÉINES, AVEC ÉDULCORANT.

POEDERBEREIDING VOOR DRANK RIJK AAN EIWITTEN,
MET ZOETSTOF.



INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Protéines végétales 99,4 % (protéine de pois, farine de tournesol déshuilée et protéine de potiron), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, édulcorant : sucralose, vitamine B12 (cyanocobalamine).

Plantaardig eiwit 99.4% (erwteneiwit, ontolied zonnebloemmeel en pompoeneiwit), verdikkingsmiddelen: xanthaangom en guarpitmeel, zoetstof: sucralose, vitamine B12 (cyanocobalamine).

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.

Te consumeren als onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Niet aanbevolen voor kinderen, adolescenten, zwangere of borstvoeding gevende vrouwen.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

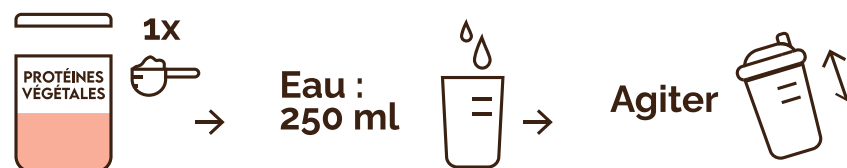
Peut contenir des traces de lait.

Kan sporen bevatten van melk.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Mélanger une dosette (environ 30 g de poudre) avec 250 ml d'eau froide et bien remuer. Les Protéines Végétales nature peuvent également être incorporées dans des préparations culinaires (smoothies, cookies...).

Meng een pod (ongeveer 30 g poeder) met 250 ml koud water en roer. Neutraal plantaardige eiwitten kunnen ook verwerkt worden in culinaire bereidingen (smoothies, koekjes...).



Pot de 450 g 450 g pot

15 doses 15 dosis

Prix de vente conseillé : 20.90 €

Adviesprijs: € 20.90

Informations nutritionnelles	Voedingswaarde informatie	Pour 100 g / Per 100 g	Pour 30 g / Per 30 g
Énergie	Energie	1722 kJ 408 kcal	516 kJ 122 kcal
Matières grasses	Vetten	9,0 g	2,7 g
dont acides gras saturés	waarvan verzadigde vetzuren	2,1 g	0,6 g
Glucides	Koolhydraten	1,0 g	0,3 g
dont sucres	waarvan suikers	0 g	0 g
Fibres alimentaires	Vezels	2,5 g	0,8 g
Protéines	Eiwitten	80 g	24 g
Sel	Zout	4,8 g	1,4 g
Vitamine B12		2,5 µg AR / RI* 100 %	0,75 µg AR / RI* 30 %

*AR / RI: Apport de référence / Referentie-inname.

Aminogramme pour 100 g de poudre / Amino'suren per 100 g poeder:

L-Acide aspartique / L-Asparaginezuur 9,1 g, L-Acide glutamique / L-Glutaminezuur 13,5 g, L-Alanine 3,4 g, L-Arginine 7,0 g, L-Cystine 0,8 g, L-Glycine 3,3 g, L-Histidine 2,0 g, L-Isoleucine 3,6 g, L-Leucine 6,7 g, L-Lysine 5,7 g, L-Méthionine / L-Methionine 0,9 g, L-Phénylalanine / L-Fenylalanine 4,4 g, L-Proline 3,6 g, L-Sérine / L-Serine 4,2 g, L-Thréonine / L-Threonine 3,1 g, L-Tryptophane / L-Tryptofaan 0,8 g, L-Tyrosine 3,0 g, L-Valine 4,0 g.



BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

- **Riche en protéines** (24 g par shaker)
- 3 sources végétales (pois, tournesol, potiron)
- Facile à digérer
- **Sans sucres**
- **Riche en vitamine B12**

Les personnes ayant une alimentation végétarienne ou végétalienne essayent de se compléter en vitamine B12, en raison de ses sources peu nombreuses dans les végétaux. C'est pourquoi, la formule a été pensée afin de fournir 30 % des apports de référence de vitamine B12 par dose.

La vitamine B12 contribue :

- au fonctionnement normal du système immunitaire.
- à un métabolisme énergétique normal.
- à réduire la fatigue.

VOEDING EN GEZONDHEIDSVOORDELEN

- **Rijk aan eiwitten** (24 g per shaker)
- 3 plantaardige bronnen (erwten, zonnebloem, pompoen)
- *Makkelijk te verteren*
- **Zonder suiker**
- **Rijk aan vitamine B12**

Mensen met een vegetarisch of veganistisch dieet proberen zichzelf aan te vullen met vitamine B12, vanwege de weinige bronnen in planten. Daarom is de formule ontworpen om 30% van de referentie-inname van vitamine B12 per dosis te leveren.

Vitamine B12 draagt bij:

- tot de normale werking van het immuunsysteem.
- tot een normaal energiemetabolisme.
- vermoeidheid te verminderen.

LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- A base de protéines végétales
- Sans protéines de lait
- Arômes naturels et arômes

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- Franse makelij
- Op basis van plantaardige eiwitten
- Zonder melkeiwit
- Natuurlijke smaken en aroma's



TRAINSWEAT **EAT**

VELOUTÉ DE LÉGUMES FLUWEEL GROENTEN

PRÉPARATION EN POUDRE POUR SOUPE DE LÉGUMES,
RICHE EN PROTÉINES.

POEDERBEREIDING VOOR GROENTESOEP,
RIJK AAN EIWITTEN.



Un mélange de 5 légumes et de protéines de pois pour un repas protéiné, sain, équilibré et surtout très savoureux.

Een mengsel van 5 groenten en erwteneiwitten voor een eiwitmaaltijd, gezond, uitgebalanceerd en vooral erg lekker.

INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Protéines de pois 65 %, légumes 13,5 % (poireaux et carottes en morceaux, tomates en poudre (antiagglomérant : carbonate de magnésium), épinards et oignons en poudre), farine d'avoine sans gluten, arômes naturels, épaississant : gomme xanthane, sel.

Erwteneiwit 65%, groenten 13.5% (prei en wortel in stukjes, tomatenpoeder (antiklontermiddel: magnesiumcarbonaat), spinaziepoeder, uienpoeder), glutenvrije havermost, natuurlijke aroma's, verdikking: xanthaangom, zout.

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

A consommer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Te consumeren als onderdeel van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

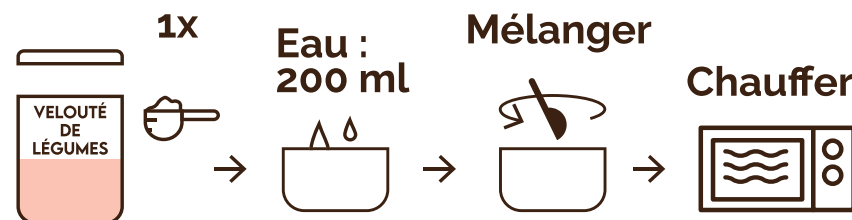
Peut contenir des traces de lait et de céleri.

Kan sporen van melk en selderij bevatten.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Dans un bol, mélanger une dosette (environ 30 g de poudre) avec 200 ml d'eau. Mélanger la préparation avec une cuillère et la faire chauffer 1 minute 30 au micro-ondes, selon sa puissance.

Meng in een kom een pod (ongeveer 30 g poeder) met 200 ml water. Meng het preparaat met een lepel en verwarm het 1 minute 30 in de microgolf, afhankelijk van het vermogen.



Informations nutritionnelles	Voedingswaarde informatie	Pour 100 g / Per 100 g	Pour 30 g / Per 30 g
Énergie	Energie	1615 kJ 383 kcal	485 kJ 115 kcal
Matières grasses <i>dont acides gras saturés</i>	Vetten <i>waarvan verzadigde vetzuren</i>	7 g 1,6 g	2 g 0,5 g
Glucides <i>dont sucres</i>	Koolhydraten <i>waarvan suikers</i>	19 g 5,8 g	5,8 g 1,7 g
Fibres alimentaires	Vezels	4,9 g	1,5 g
Protéines	Eiwitten	58 g	17 g
Sel	Zout	4,9 g	1,5 g

BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

- Riche en protéines (17 g de protéines par soupe)
- Source de fibres (1,5 g de fibres par soupe)
- 5 légumes (Poireaux, Carottes, Tomates, Epinards, Oignons)

VOEDING EN GEZONDHEIDSVOORDELEN

- Hoog in eiwit (17g eiwit per soep)
- Bron van vezels (1,5 g vezels per soep)
- 5 groenten (Prei, Wortelen, Tomaten, Spinazie, Uien).

LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- Farine d'avoine sans gluten
- Arômes naturels

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- Franse makelij
- Glutenvrije haverhout
- Natuurlijke aroma's



Pot de 420 g
420 g pot

14 doses
14 dosis

Prix de vente conseillé : 24.90 €
Adviesprijs: € 24.90

TRAINSWEAT **EAT**

BCAA PÊCHE LIMONADE BCAA PERZIKLIMONADE

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE À BASE D'ACIDES AMINÉS
BRANCHÉS, AVEC ÉDULCORANTS. SAVEUR PÊCHE LIMONADE.

VOEDINGSSUPPLEMENT OP BASIS VAN VERTAKTE
AMINOZUREN, MET ZOETSTOFFEN. PERZIK LIMONADE SMAAK.



INGRÉDIENTS INGREDIËNTEN

Acides aminés branchés vegan 50 % (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine), maltodextrine, correcteur d'acidité : acide citrique, arômes, édulcorants : sucralose et acésulfame-K, colorants naturels : jus de betterave et bêta-carotène, arôme naturel de citron.

Vertakte aminozuren vegan 50% (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine), maltodextrine, zuurteregelaar: citroenzuur, aroma's, zoetstoffen: sucralose en acesulfaam-K, natuurlijke kleurstoffen: bietensap en bèta-caroteen, natuurlijke citroën aroma.

AVERTISSEMENTS WAARSCHUWINGEN

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Déconseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes ou allaitantes.

Voedingssupplementen moeten worden gebruikt als onderdeel van een gezonde levensstijl en niet worden gebruikt als vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding. Buiten bereik van kinderen houden. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Niet aanbevolen voor kinderen, adolescenten, zwangere of borstvoeding gevende vrouwen.

ALLERGÈNES ALLERGENEN

Peut contenir des traces de lait.

Kan sporen bevatten van melk.

CONSEILS D'UTILISATION GEBRUIKSAANWIJZINGEN

Mélanger une dosette (environ 10 g de poudre) par jour avec 250 ml d'eau froide et bien remuer.

Meng een pod (ongeveer 10 g poeder) per dag met 250 ml koud water en roer.



Composition moyenne	Pour une dosette (10 g)
Gemiddelde samenstelling	Per een pod (10 g)
BCAA VEGAN	5,0 g
L-Leucine	2,5 g
L-Isoleucine	1,25 g
L-Valine	1,25 g



BÉNÉFICES NUTRITION ET SANTÉ

● 3 acides aminés essentiels : L-Leucine, L-Isoleucine et L-Valine

Les acides aminés essentiels ne sont pas synthétisés par l'organisme, c'est pourquoi ils doivent être apportés par l'alimentation.

- Apportent un coup de boost.
- Favorisent la récupération.
- Sont le complément idéal pour progresser et enchaîner les trainings.

● Pour une dosette de 10 g de poudre, 5 g de BCAA soit :

- 2,5 g de L-Leucine
- 1,25 g de L-Isoleucine
- 1,25 g de L-Valine

VOEDING EN GEZONDHEIDSVOORDELEN

● 3 essentiële aminozuren: L-Leucine, L-Isoleucine en L-Valine

Essentiële aminozuren worden niet door het lichaam gesynthetiseerd, daarom moeten ze door voedsel worden geleverd.

- Breng een boost
- Bevorder herstel
- Zijn de ideale aanvulling op voortgangs- en vervolgtrainingen

● Voor een pod van 10 g poeder, 5 g BCAA's, d.w.z.:

- 2,5 g L-leucine
- 1,25 g L-isoleucine
- 1,25 g L-valine

LES PLUS PRODUITS

- Fabrication française
- BCAA Vegan
- Ratio 2 : 1 : 1
- Arômes et arôme naturel de citron

DE MEEST GEPRODUCEERDE

- Franse makelij
- Veganistische BCAA's
- Verhouding 2:1:1
- Natuurlijke aroma's

Pot de 250 g
250 g pot

25 doses
25 dosis

Prix de vente conseillé : 19,90 €
Adviesprijs: € 19,90

