

IT WORKS! SHAKE

PROTÉINE EN POUDRE À BASE DE PLANTES



Dynamiser vos entraînements, développer votre masse musculaire maigre et rééquilibrer votre métabolisme ! C'est le pouvoir de la protéine à base de plantes utilisée dans notre It Works! Shake !

Cette protéine de qualité et nourrissante supprime les fringales pour vous procurer une plus grande sensation de satiété. En plus, elle ne contient ni soja ni lactose !

Grâce à son mélange exclusif de protéines de pois jaunes et de protéines de riz complet germé bio, chaque portion d'It Works! Shake renferme 15 g de protéine. Ce mélange de protéines idéales constitue une excellente source de protéines complètes pour les végétaliens. Cette alliée pour une santé optimale stimule la croissance de muscles maigres, favorise la force musculaire et maintient votre tonus pendant l'exercice physique de façon à préserver votre vitalité.



SANS SOJA



SANS OGM



SANS PRODUITS
LAI TIERS



VÉGÉTALIEN

- Sans colorants ni édulcorants artificiels
- Riche en protéine
- La protéine contribue à la prise de masse musculaire et au maintien de celle-ci

- Protéine longue durée pour une plus grande sensation de satiété
- 15 grammes de protéine de qualité et à base de plantes

IT WORKS! SHAKE

PROTÉINE EN POUDRE À BASE DE PLANTES

VANILLE ONCTUEUSE 30 portions / 750 g

Nutrition Information / Valeur nutritive / Información nutricional		
Serving Size: 1 scoop (25 g) / Une portion équivaut à : 1 cuillerée (25 g) / Tamaño por dosis: 1 cucharada (25 g) Servings Per Container: 30 / Portions par boîte : 30 / Dosis por recipiente: 30		
	Per 100 g / Pour 100 g / Por 100 g	Per 25 g / Pour 25 g / Por 25 g
Energy / Énergie / Energía	396 kcal / 1672 kJ	99 kcal / 418 kJ
Fat / Matières grasses / Grasas	7,9 g	2,0 g
Of which Saturates / Dont graisses saturées / De las cuales saturadas	2,0 g	0,5 g
Carbohydrates / Glucides / Hidratos de carbono	19,8 g	5,0 g
Of which Sugars / Dont sucres / De los cuales azúcares	0 g	0 g
Dietary fibre / Fibres alimentaires / Fibra alimentaria	4,0 g	1,0 g
Protein / Protéines / Proteínas	60 g	15 g
Salt / Sel / Sodio	2,8 g	0,7 g
INGREDIENTS / INGRÉDIENTS : / INGREDIENTES: Protein blend (pea protein isolate, brown rice protein concentrate) / Mélange de protéines (isolat de protéine de pois, concentré de protéines de riz complet) / Mezcla de proteínas (aislado de proteína de guisante, concentrado de proteína de arroz integral), flavourings (vanilla) / arômes (vanille) / aromatisantes (vainilla), coconut oil powder (coconut oil, corn syrup) / poudre d'huile de noix de coco (huile de noix de coco, sirop de maïs) / polvo de aceite de coco (aceite de coco, sirop de maïs), maize starch / amidon de maïs / almidón de maiz, thickeners (guar gum, xanthan gum) / épaississants (gomme de guar, gomme xanthane) / espesantes (goma guar, goma xantana), salt / sel / sal, emulsifier (sunflower lecithin) / émulsifiant (lécithine de tournesol) / emulsionante (lecitina de girasol), sweeteners (steviol glycosides, thaumatin) / édulcorants (glycosides de stéviol, thaumatine) / edulcorantes (glicósidos de esteviol, taumatina), anti-caking agent (silicon dioxide) / antiagglomérant (dioxyde de silicium) / agente antiaglomerante (dióxido de silicón), avocado powder (avocado fruit oil, tapioca dextrin) / poudre d'avocat (huile d'avocat, dextrine de tapioca) / polvo de aguacate (aceite de aguacate, dextrina de tapioca).		

CHOCOLAT INTENSE 30 portions / 750 g

Nutrition Information / Valeur nutritive / Información nutricional		
Serving Size: 1 scoop (25 g) / Une portion équivaut à : 1 cuillerée (25 g) / Tamaño por dosis: 1 cucharada (25 g) Servings Per Container: 30 / Portions par boîte : 30 / Dosis por recipiente: 30		
	Per 100 g / Pour 100 g / Por 100 g	Per 25 g / Pour 25 g / Por 25 g
Energy / Énergie / Energía	392 kcal / 1653 kJ	98 kcal / 413 kJ
Fat / Matières grasses / Grasas	8,0 g	2,0 g
Of which Saturates / Dont graisses saturées / De las cuales saturadas	4,0 g	1,0 g
Carbohydrates / Glucides / Hidratos de carbono	16,0 g	4,0 g
Of which Sugars / Dont sucres / De los cuales azúcares	0 g	0 g
Dietary fibre / Fibres alimentaires / Fibra alimentaria	8,0 g	2,0 g
Protein / Protéines / Proteínas	60,0 g	15 g
Salt / Sel / Sodio	3,2 g	0,8 g
INGREDIENTS: Protein blend (pea protein isolate, brown rice protein concentrate), cocoa powder, flavourings (chocolate and vanilla), thickeners (guar gum, xanthan gum), salt, emulsifier (sunflower lecithin), anti-caking agent (silicon dioxide), sweeteners (steviol glycosides, thaumatin). INGRÉDIENTS : Mélange de protéines (isolat de protéine de pois, concentré de protéines de riz complet), poudre de cacao, arômes (chocolat et vanille), épaississants (gomme de guar, gomme xanthane), sel, émulsifiant (lécithine de tournesol), antiagglomérant (dioxyde de silicium), édulcorants (glycosides de stéviol, thaumatine). INGREDIENTES: Mezcla de proteínas (aislado de proteína de guisante, concentrado de proteína de arroz integral), cacao en polvo, aromatisantes (chocolate y vainilla), espesantes (goma guar, goma xantana), sal, emulsionante (lecitina de girasol), agente antiaglomerante (dióxido de silicio), edulcorantes (glicósidos de esteviol, taumatina).		

CONSEILS D'UTILISATION

Ajoutez une cuillerée rase d'It Works! Shake à un verre contenant entre 250 ml et 300 ml d'eau. Mélangez, remuez ou secouez dans votre It Works! Blender Bottle jusqu'à ce que la poudre se dissolve complètement. Ajoutez de l'eau ou des glaçons jusqu'à obtention de la consistance/texture désirée. Vous pouvez également l'utiliser en cuisine pour une cuisson au four ou l'ajouter à vos aliments préférés.

IT WORKS! SHAKE

PROTÉINE EN POUDRE À BASE DE PLANTES

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Qu'est-ce que It Works! Shake ?

It Works! Shake est une protéine propre, à base de plantes qui permet d'augmenter l'intensité de vos entraînements, de développer votre masse musculaire maigre et de rééquilibrer votre métabolisme ! Chaque portion d'It Works! Shake fournit 15 grammes de protéines dans un mélange exclusif de protéines de pois jaunes et de protéines de riz complet germé bio. Ce mélange de « protéines idéales » est une source de protéines complètes pour végétaliens, qui contribue à une santé optimale, stimule la croissance des muscles maigres, favorise la force musculaire et maintient votre tonus pendant vos entraînements physiques de façon à préserver votre énergie. Tout cela dans une poudre de protéines propre, végétalien, sans soja, sans produits laitiers, sans OGM et sans antibiotiques ou des hormones de croissance.

Pourquoi ai-je besoin d'It Works! Shake ?

Parce que vous avez besoin de protéines ! Il existe neuf acides aminés que votre corps n'est pas capable de produire et que vous pouvez obtenir d'un régime riche en protéines. Ces acides aminés sont indispensables pour le système immunitaire, pour le métabolisme, pour le contrôle du poids, pour la réparation des tissus musculaires, pour la croissance, le développement et la performance. It Works! Shake vous fournit 15 grammes de protéines propres, à base de plantes, dans un mélange exclusif de protéines de pois jaunes et de protéines de riz complet germé bio. Ce mélange de « protéines idéales » est une source de protéines complètes pour végétaliens, qui contribue à une santé optimale, stimule la croissance des muscles maigres, favorise la force musculaire et maintient votre tonus pendant vos entraînements physiques de façon à préserver votre énergie.

Ne serai-je pas plus élargi/gagnerai-je du poids si je consomme cette poudre de protéines ?

Vous ne deviendrez pas plus élargi si vous mangez des protéines ou si vous consommez une poudre de protéines. En effet, It Works! Shake est une poudre de protéine propre qui met fin aux fringales pour vous aider à vous sentir rassasié pendant plus longtemps ! La protéine contenue dans It Works! Shake, tout comme les autres protéines dans d'autres aliments, ne provoque pas de hausse de taux de sucre dans le sang comme les glucides peuvent le faire. Répondez à vos besoins de protéines avec It Works! Shake - vous vous sentirez satisfait, vous améliorez votre endurance, et vous donnerez les nutriments à vos muscles dont ils ont un grand besoin.

Quelle est la différence entre les protéines à base de plantes d'It Works! Shake et un shake de protéines à base de lactosérum ?

Les protéines de lactosérum sont rapidement absorbées par le corps et contribuent à la croissance des muscles, tout en améliorant la capacité de récupération, étant des protéines d'origine animale, elles ne peuvent pas être consommées par des personnes ayant une intolérance de lactose ou suivant un régime végétarien ou végétalien. It Works! Shake renferme des protéines dans un mélange exclusif de pois jaunes et de protéines de riz complet germé bio, avec des avantages semblables à ceux du lactosérum - la protéine contribue à la croissance de la masse musculaire maigre, favorise la force musculaire et maintient votre tonus pendant vos entraînements physiques de façon à préserver votre énergie. DE PLUS, c'est une protéine longue durée pour une plus grande sensation de satiété !

IT WORKS! SHAKE

PROTÉINE EN POUDRE À BASE DE PLANTES

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Quels sont les avantages de la protéine d'It Works! Shake à base de plantes ?

It Works! Shake permet d'améliorer vos résultats et d'augmenter l'intensité de vos entraînements, de développer votre masse musculaire maigre et de rééquilibrer votre métabolisme ! C'est le pouvoir de la protéine à base de plantes !

Ce mélange de « protéines idéales », qui est un mélange exclusif de pois jaunes et de protéines de riz complet germé bio, représente une source de protéines complètes pour les végétaliens. Cette alliée pour une santé optimale stimule la croissance de muscles maigres, favorise la force musculaire et maintient votre tonus pendant vos entraînements physiques de façon à préserver votre énergie.

La protéine à base de plantes sans soja, sans produits laitiers, et sans OGM que contient It Works! Shake est le choix optimal pour les végétaliens, les végétariens et pour tous ceux qui sont sensibles au soja/aux produits laitiers ou qui veulent s'assurer que la protéine qu'ils consomment est propre !

Quelles sont les plantes utilisées dans la protéine à base de plantes d'It Works! Shake ?

It Works! Shake est puissant car il renferme des protéines dans un mélange exclusif de protéines de pois jaunes et de protéines de riz complet germé bio. Ce mélange de protéines idéales constitue une excellente source de protéines complètes pour les végétaliens. Qu'est-ce que cela signifie ? Étant donné que ces protéines se complètent, elles forment ensemble un mélange de protéines qui se mettent à travailler sans tarder pour votre santé optimale !

Quelle est la portion recommandée d'It Works! Shake ?

Vous pouvez prendre plusieurs portions d'It Works! Shake pendant toute la journée ! Mélangez une cuillerée avec entre 230 ml et 350 ml d'eau, et vous obtiendrez une boisson protéinée faite sur mesure :

riche et onctueuse ou légère et fluide. C'est aussi simple que cela, et vous pouvez même l'utiliser en cuisine ou l'ajouter à vos plats préférés !

Quand et comment dois-je prendre It Works! Shake ?

Puisque les protéines sont très importantes pour maintenir votre énergie et pour mettre fin à des fringales en vous faisant sentir rassasié pendant plus longtemps, vous pouvez prendre votre It Works! Shake n'importe quand — préparez un shake le matin pour accompagner votre petit déjeuner, utilisez-le après les entraînements pour améliorer la capacité de récupération de vos muscles, ou prenez-le le soir pour mettre fin à ces fringales nocturnes. Même si le nom est It Works! Shake, vous pouvez en faire pas seulement un shake ! Ajoutez vos fruits préférés et mélangez It Works! Shake pour obtenir un smoothie, ou utilisez-le en cuisine pour préparer vos barres de protéines ou de granola faites à la maison, ou mélangez-le dans vos plats préférés comme le gruau ! Et bien sûr, vous pouvez le remuer quand vous mélangez une cuillerée avec environ 250 - 300 ml d'eau et remuez-le dans votre It Works! Blender Bottle !

Si j'utilise It Works! Shake en cuisine, est-ce qu'il perdra ses propriétés nutritionnelles ?

La température élevée peut modifier la structure de la protéine, mais les neuf acides aminés et les acides-aminés à chaînes branchées (AACB) resteront intacts. La cuisson ordinaire ou la cuisson au four avec It Works! Shake est une façon délicieuse de profiter de ce mélange de protéines idéales !

Est-ce que It Works! Shake est sans gluten ?

It Works! Shake a été préparé en utilisant des ingrédients sans gluten. A l'heure actuelle, il n'a pas été testé pour détecter du gluten introduit pendant le processus de fabrication.

IT WORKS! SHAKE PROTÉINE EN POUDRE À BASE DE PLANTES

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Est-ce que It Works! Shake est végétalien ?

Oui, It Works! Shake est végétalien, sans soja, sans produits laitier et sans OGM !

Est-ce que It Works! Shake est sans lactose ?

Oui, It Works! Shake est sans produits laitiers et sans lactose.

Est-ce que It Works! Shake à base de plantes est sans OGM ?

Oui, les pois jaunes et le riz complet germé bio sont sans OGM.

Est-ce que It Works! est un substitut de repas ?

It Works! Shake est un snack rassiant, riche en protéines qui est idéal pour prendre entre les repas, après l'entraînement ou même quand vous avez envie de quelque chose de sucré avant d'aller au lit. It Works! Shake n'a pas été conçu pour servir de substitut de repas.

Combien de calories sont dans It Works! Shake ?

It Works! Shake Vanille onctueuse contient 99 calories par portion, It Works! Shake Chocolat intense contient 106 calories par portion quand il est mélangé avec de l'eau. N'oubliez pas que si vous ajoutez du lait, des fruits ou des noix et vous le mélangez, vous obtenez un smoothie délicieux, mais cela augmentera les calories.