

APURNA®

NUTRITION SPORTIVE



GÂTEAU ÉNERGIE APURNA® : à consommer jusqu'à 1h avant un effort intense !

Pour les sportifs qui s'apprêtent à partir sur une épreuve d'endurance, le moment de la collation avant l'effort est souvent un casse-tête. APURNA® vient donc de lancer un délicieux gâteau énergie au chocolat et pépites de chocolat. Il permet de faire le plein de glucides avant l'effort pour tenir la distance durant l'épreuve !

AVANT

PENDANT

APRÈS

LA DOSE PARFAITE

1/3 de gâteau (soit 133g de poudre) correspond à 81g de glucides donc 55g de glucides simples. Un apport qui se révèle être un réel carburant pour les sportifs et permet de tenir lors d'un effort intense et prolongé.

DU CHOCOLAT POUR LE PLAISIR

Digeste et agréable au goût, sa saveur chocolat accompagnée de ses pépites font de ce gâteau énergie un vrai moment de plaisir !

SES +

✓ Riche en Phosphore, en Magnésium et en Fer :
contribuent à un métabolisme énergétique normal.

✓ Riche en Magnésium et en Fer :
contribuent à réduire la fatigue.

✓ Riche en Zinc :
contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

CONSEILS D'UTILISATION

1 boîte = 3 parts de gâteau



1. Verser les 400g de poudre de préparation dans un récipient



2. Ajouter 300ml d'eau et mélanger à l'aide d'une cuillère afin d'obtenir une pâte uniforme



3. Déposer la pâte obtenue dans un plat adapté



4. Deux modes de cuisson possibles :
• AU MICRO-ONDES : 6min30 à 900W
• AU FOUR (chaleur tournante) : Préchauffer 10min à 180°C puis enfourner 25 min.

ASTUCE : n'hésitez pas à adapter la cuisson à vos envies (plus ou moins moelleux)

Pour ne préparer qu'une portion de gâteau énergie : mélanger 133g de poudre (1/3 de la boîte) avec 100ml d'eau
Utiliser un bol pour la cuisson : 3min au micro-ondes ou 15min au FOUR 180°C (avec préchauffage 10min)



Prix : 10,90€

PROLACTA®, L'INNOVATION DÉVELOPPÉE PAR APURNA®

PROLACTA® est un concentré de protéines issues du lait et riches en acides aminés essentiels. Il aide le corps à construire sainement la masse musculaire. Contrairement aux protéines de lait traditionnelles et grâce à son procédé unique d'extraction par filtration à froid, PROLACTA® est pur (dépourvu de résidus enzymatiques et de lipides) et soluble dans l'estomac, ce qui facilite son absorption et le rend digeste. Ainsi PROLACTA® est rapidement assimilé par les muscles pour une action ciblée.

LA CONFIANCE DES ATHLÈTES !

Renaud Lavillenie, champion du monde du saut à la perche et ambassadeur APURNA®, est fier de porter les couleurs de la marque, aux côtés de Laure Funten-Prévoist, Jessica Vetter, François Pervis, Nacer Bouhanni, Alban Chorin, Victor Debil Caux et Benoît Nicolas. Ils consomment la gamme force, endurance et récupération pour s'entraîner et améliorer leurs performances

Fabriqués en France, les produits APURNA® sont conformes à la norme AFNOR anti-dopage. APURNA® est agréé par la commission médicale de la Fédération Française d'Athlétisme.



À PROPOS D'APURNA®

Produits vendus en magasins de sport, salles de sport, en pharmacies et sur internet

www.apurna-nutrition.fr

