



NUTRIPURE

LE MEILLEUR SINON RIEN



Livret 2021
www.nutripure.fr

Programme **fidélité**

POUR VOUS :
7% sur chaque commande

À CHAQUE COMMANDE :

Une partie du montant de chaque commande est reversée sur **votre compte récompense**. Ce compte vous permettra de vous offrir les produits de la boutique (et non des cadeaux ou des échantillons de produits).

Votre compte récompense vous permet de faire des économies toute l'année !

Votre accès à la santé est facilité. Vous bénéficiez d'une complémentation de qualité sur le long terme, gage de résultats durables.

Votre fidélité nous donne de la visibilité sur l'activité de NUTRIPURE. Nous négocions mieux nos achats (les bonnes matières premières sont toujours plus chères !) et votre satisfaction se pérennise.

Tutoriel d'utilisation sur le site sur la page «Programme Fidélité» et dans votre espace client rubrique «Récompenses».

Parrainage

Soyez récompensé en parrainant vos amis ou votre famille

POUR VOUS :
7% sur la 1^{ère} commande de votre filleul (crédité)

POUR VOTRE FILLEUL :
7% de remise sur sa première commande

Comment parrainer :

Récupérez votre code «parrainage» dans votre espace client et communiquez le à vos filleuls.

Les filleuls devront renseigner ce code de parrainage à la création de leur compte.

Mon code de parrainage est :

Votre code est disponible dans votre espace client sur nutripure.fr puis rubrique «programme de parrainage».

LES FONDATIONS DE LA SANTÉ

PRATIQUER LES FONDATIONS DE LA SANTÉ

Dans « Santé et Nutrition », nous vous expliquons que les compléments ne sont que... des compléments ! Vos fondations pour rester en bonne santé sont fondées sur l'application quotidienne de **5 principes fondamentaux** :

MIEUX DORMIR	MIEUX BOUGER	MIEUX MANGER
	Bouger plus dans la journée, bouger de façon plus respectueuse de son corps et pratiquer une activité sportive équilibrée	En respectant 7 facteurs fondamentaux : <ul style="list-style-type: none">• l'équilibre intestinal et immunitaire,• l'équilibre glycémique,• l'équilibre hormonal,• l'équilibre énergétique,• l'équilibre acido-basique,• l'équilibre antioxydant,• l'équilibre émotionnel
MIEUX RESPIRER		
MIEUX PENSER	En méditant et en changeant la façon dont nous appréhendons les choses et les situations de la vie	

En agissant un peu tous les jours sur ces 5 facteurs, vous allez améliorer grandement votre santé. **Les compléments alimentaires vont compléter l'application de ces principes santé de base.**

PRATIQUER LE JEÛNE INTERMITTENT

Ce livre offre une approche raisonnée du Jeûne intermittent. Nous vous expliquons l'intérêt et les différentes pratiques du jeûne intermittent, la préparation physique, la pratique sportive durant le jeûne, l'alimentation cétogène, les compléments alimentaires. Vous comprendrez l'impact du jeûne intermittent sur la santé, la longévité et la perte de poids.



POURQUOI UTILISER DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?



CINQ RAISONS MAJEURES PERMETTENT DE COMPRENDRE L'UTILITÉ DE LA PRISE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

1. Une perte de qualité nutritionnelle des aliments

Les recherches et analyses actuelles sur les aliments que nous consommons dans notre alimentation révèlent qu'ils sont de moins en moins capables de couvrir tous nos besoins en vitamines et minéraux avec une perte de qualité nutritionnelle liée à la culture intensive (appauvrissement des sols en minéraux et récoltes précoces).

Or, des déficits, même minimes, finissent par perturber le bon fonctionnement de l'organisme et nous rendent plus vulnérables.

2. Une pollution de plus en plus importante, des aliments dénaturés

Nous évoluons dans un monde de plus en plus pollué. Cette pollution impacte directement les aliments et l'eau que nous consommons (mercure, pesticides, perturbateurs endocriniens en tout genre), ainsi que l'air que nous respirons. L'ajout de colorants, d'excipients et de conservateurs chimiques pour satisfaire les besoins de productivité et de rentabilité de l'industrie agroalimentaire dénature les aliments.



Ignorées il y a 20 ans, minimisées il y 10 ans, au cœur des débats publics aujourd'hui, ces différentes pollutions impactent l'organisme de façon profonde car elles agissent par effet cocktail avec des répercussions sur notre santé. Face à cette pollution, notre organisme se défend comme il peut en éliminant et en réparant les dégâts occasionnés par les polluants.

Pour accomplir cette mission, le corps doit disposer des bons outils et en quantité suffisante. C'est le rôle des micronutriments comme les vitamines, les minéraux, les oligoéléments ou encore certaines molécules protectrices issues des plantes, des fruits et des légumes. D'où l'importance d'une alimentation de qualité.

3. Des besoins physiologiques de plus en plus importants

La société s'accélère, le monde va trop vite et nous sommes «hyper connectés». 2017/2018 auront été des années charnières car de nombreuses études scientifiques commencent à montrer clairement l'impact négatif de cette accélération, de cette hyperproductivité, hyperconnectivité sur notre organisme : augmentation du stress, augmentation de l'anxiété, augmentation des cas de «syndrome d'épuisement professionnel» (burn out) et fatigue chronique etc.

Là aussi, notre corps fait ce qu'il peut pour se régénérer et s'adapter. Dormir plus et mieux, méditer et prendre le temps de respirer, faire des pauses font partie des solutions expliquées dans le livre Santé et Nutrition.

Cependant, la qualité du sommeil de notre métabolisme énergétique, la faculté à nous relâcher, à nous sentir bien mentalement dépendent également de nutriments clés (magnésium, vitamines du groupe B, oméga 3...), qui conditionnent la fabrication de molécules importantes et fonctionnent en synergie avec le reste du corps.

4. Des pratiques sportives déraisonnées et/ou un excès de travail manuel

De nombreuses personnes tentent de lutter contre les effets évoqués en se recentrant sur leur corps tout en profitant des effets anti-stress et relaxant d'une pratique sportive.

Mais souvent, la pratique sportive devient excessive ou compulsive.

Paradoxalement cet excès de sport augmente encore plus les besoins tant en qualité qu'en quantité de l'ensemble des macros et micronutriments (protéines, BCAA, collagène, glycine, citrulline, Oméga 3, glucides autour et durant l'effort, vitamines, minéraux, etc) et ce d'autant plus que les objectifs sportifs sont ambitieux.



5. Une baisse d'efficacité du fonctionnement du corps lié à l'âge

Enfin le fonctionnement de l'organisme tend à devenir moins efficace à mesure que nous avançons dans l'âge ce qui requiert des apports plus importants et mieux ciblés afin de compenser le vieillissement.



L'EXIGENCE DU SPORT DE HAUT NIVEAU AU SERVICE DE LA SANTÉ DE TOUS

Comme nous, vous en avez eu assez de ne pas savoir ce que vous consommiez. Alors nous avons décidé de contribuer au changement. Malheureusement, peu de laboratoires se sont engagés dans cette voie car elle est plus contraignante et elle diminue les rendements. **Voilà ce qui nous rend unique :**

- ✓ **QUALITÉ :** La qualité est le **critère n°1 dans le choix des matières premières**. Elles sont Bio à chaque fois que cela est possible. Des experts analysent les études scientifiques disponibles afin de choisir les principes actifs utilisés, leur dosage et leur durée d'utilisation : cela permet d'assurer l'efficacité des formulations.
- ✓ **PURETÉ :** Nous proposons des **produits purs, sans édulcorants ou adjuvants chimiques** (OGM, nanoparticules, dioxyde de silice ou de titane, cellulose microcristalline, stéarate de magnésium) que l'industrie agro alimentaire a pris l'habitude de saupoudrer un peu partout pour augmenter les rendements.
- ✓ **TRANSPARENCE :** **Nous n'avons rien à cacher, au contraire !** Nous sommes fiers des matières premières que nous utilisons : Vous pouvez consulter en toute transparence le nom des fabricants sur le site.
- ✓ **TRAÇABILITÉ :** **Un circuit de distribution court et vertical nous permet d'assurer une traçabilité complète de nos produits.** Vous retrouverez dans chaque fiche produit l'origine du lot en cours et les contrôles microbiologiques effectués durant toutes les étapes de préparation. Bien que non obligatoires, ces analyses permettent de confronter les valeurs indiquées par nos fournisseurs avec nos propres mesures.
- ✓ **FABRICATION FRANÇAISE :** **La production est française** (région toulousaine principalement) et les **standards de qualité** sont reconnus (processus de fabrication certifiés HACCP et ISO 22000).
- ✓ **ECO-CONCEPTION :** La gamme est dorénavant déjà **100% recyclable**. Nous allons aller encore plus loin en 2021 sur l'éco conception de nos emballages : **objectif 0% impact carbone !**
- ✓ **PRIX :** **L'achat direct des matières premières** limite les marges inutiles de nombreux intermédiaires. C'est le même principe pour la distribution. **La vente en ligne** supprime les intermédiaires entre vous et nous ! Enfin, nous avons choisi de limiter nos marges et de miser sur la bouche à oreille !

QUALITE, PRIX & TRANSPARENCE : COMMENT FAISONS NOUS ?



MARQUE CLASSIQUE



NOTRE APPROCHE ET NOS VALEURS

Quintuple champion du monde de Karaté artistique, Christophe Carrio, cofondateur de Nutripure, prodigue depuis plus de 20 ans ses conseils en matière d'entraînement et de nutrition au sein de la méthode CTS. Cette méthode est suivie par plus de 200 000 personnes sur les réseaux sociaux, notamment de nombreux professionnels de santé et du sport.

Pour son quotidien, Christophe cherchait des compléments alimentaires issus des meilleures matières premières, sans compromis. Ne trouvant pas de marque répondant à ses exigences et à celle de sa communauté, Christophe a décidé de fonder NUTRIPURE avec l'aide de son frère Florent, ingénieur de formation. NUTRIPURE est né de cette quête de pureté.

La démarche de NUTRIPURE est honnête, sans fausse promesse : vous inciter à reprendre de bonnes habitudes alimentaires puis vous accompagner dans cette démarche par la prise de compléments. **Et non l'inverse !** Vous ne trouverez pas d'ingrédient miracle chez NUTRIPURE !

Nos valeurs sont issues du sport de haut niveau. Nous sélectionnons les meilleures matières premières sur leur qualité et leur pureté quitte à ne rien proposer en cas de doute. Nous avons bannis tous les ingrédients cachés et nocifs. Nos gélules sont issues du tapioca fermenté.

NUTRIPURE conçoit et fabrique en France des compléments nutritionnels à l'efficacité prouvée quelque soit votre âge, que vous soyez sportif ou non.

La gamme couvre les besoins de personnes souhaitant rester en forme au quotidien, lutter contre des problèmes d'articulations, réduire leur stress ou leur fatigue chronique, s'affiner, augmenter leurs performances sportives et prendre du muscle.

Notre ambition : remettre le consommateur au centre du projet en proposant des aliments sains, bio et à haute valeur nutritionnelle ! Des produits bénéfiques pour votre santé, issus des meilleures matières premières : avec Nutripure, prenez soin de vous !

le meilleur sinon rien
chutyle

Prenez soin de vous !
Florent

- FABRICATION CERTIFIÉE
- EFFICACITÉ PROUVÉE
- BIODISPONIBILITÉ MAXIMALE
- DÉLULÉ VÉGÉTALE
- SANS GLUTEN
- SANS OGM
- SANS NANOPARTICULES

NOS CHAMPIONS



Christophe CARRIO, 45 ans
Quintuple champion du monde de Karaté artistique - Fondateur de Nutripure



Alizée AGIER, 26 ans
Championne d'Europe de Karaté (2019) à Shanghai et championne de France (2018)



Wilhem BELOCIAN, 25 ans
Double champion de France du 100m haies (2019 et 2020) et Champion d'Europe du 60m haies (2021)



Noé SOBESKY, 24 ans
Champion en équipe Battle of the year (2017-2018)



Svana BJARNASON, 29 ans
Championne d'escalade, notamment en deep water soloing.



Yoann KOWAL, 33 ans
Champion d'Europe du 3 000 mètres steeple (2014)



David LABROSSE, 34 ans
Champion d'Europe Spartan Race (2018) et Champion de France OCR (2018)



Sophie DUARTE, 39 ans
Record de France du 3 000 m steeple depuis 2009



Yoann RAPINIER, 31 ans
Champion de France du triple saut à Miramas (2019)



Bboy JUNIOR, 39 ans
Champion de breakdance, vainqueur du Chelles Battle Pro 2018



Charlotte PLEMBACH, 32 ans
Escrimeuse française médaille de bronze au Grand Prix de Montréal de sabre (2020)

SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :

Vous préparez les JO ou des championnats du Monde ?

Contactez-nous :
gaetan@nutripure.fr



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER DANS SON ASSIETTE

MES PROTÉINES

- Bœuf Bio
- Viande blanche
- Petits poissons gras (Sardines, maquereau)
- Coquillages
- Crustacés
- Algues
- Whey Isolat / Whey Bio / Protéine Végétale Bio

MES GRAISSES

- Huile d'olive / olive
- Huile de colza
- Avocat
- Huile de lin
- Huile de coco Bio
- Ghee Bio
- Amandes
- Noix de cajou
- Noisettes / Noix
- Graines de chia
- Omega 3
- Huile de Bourrache Bio

MES GLUCIDES

- Poudre de Patate douce Bio
- Patate douce
- Sarrasin
- Riz basmati
- Flocons d'avoine
- Lentilles trempées
- Pois chiches trempés

MES FRUITS ET LÉGUMES

- Graines germées
- Champignons
- Brocoli/chou fleur
- Asperge
- Pissenlit
- Courgette
- Betterave
- Carotte
- Ail, oignon
- Concombre
- Salade/ mâche
- Tomate
- Fraise
- Orange
- Framboise
- Citron
- Pamplemousse

MES COLLATIONS

- Barres crues & Bio
- Granola Bio





CLAFOUTIS AUX CERISES

INGRÉDIENTS

- 400g de cerises
- 30g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 3 œufs bio
- 20cl de lait d'amande sans sucre
- 20g de purée d'amande
- 30g de farine de riz complet
- 50g de sucre de coco
- Extrait de vanille ou d'**ARÔME VANILLE NUTRIPURE**
- **HUILE DE COCO NUTRIPURE**

PRÉPARATION

- Graisser un moule avec un peu d'huile de coco.
- Déposer les cerises dans le fond du moule.
- Mélanger le reste des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène (vous pouvez utiliser un blender).
- Verser la pâte sur les cerises.
- Faire cuire au four à 170°C pendant 30min.

MERCI @ctscooknico



MUFFINS CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 200g de courgette râpée
- 200g de chocolat noir
- 3 œufs bio
- 80g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 1 pincée de sel
- 40g de sucre de coco
- 20g de miel

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un bol mélanger les œufs avec le sucre et miel.
- Faire fondre le chocolat au bain marie.
- Ajouter le chocolat fondu au mélange des œufs puis incorporer la farine de patate douce.
- Ajouter la courgette râpée et mélanger le tout pour obtenir un mélange homogène.
- Déposer la pâte dans des moules à muffin et enfourner 30min à 180°C.

MERCI @mfromthewestcuisine



PANCAKES PROTÉINÉS À LA VANILLE

INGRÉDIENTS

- 100g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 20g de farine de coco
- 20g de **WHEY ISOLAT NUTRIPURE**
- 1,5g d'**ARÔME VANILLE NUTRIPURE**
- 2 œufs bio
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate et quelques gouttes de vinaigre
- 75ml d'eau
- 10g de lait en poudre
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Faire cuire sur les deux faces.

MERCI @ultraviolette.d



TARTE AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- 100g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 100g de poudre d'amande
- 2 œufs bio
- 200g de compote de pomme
- 2 cuillères à soupe d'**HUILE DE COCO NUTRIPURE**
- 3 pommes coupées en quartier
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C.
- Dans un robot, mixer la farine de patate douce, la poudre d'amande, l'huile de coco et les 2 œufs.
- Fariner une feuille de papier sulfurisé puis déposer la pâte.
- Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie puis la mettre dans un plat à tarte.
- Étaler de façon homogène la compote sur la pâte.
- Déposer les quartiers de pommes puis saupoudrer avec le sucre de coco.
- Faire cuire 30 min au four traditionnel à 190°C.

MERCI @lily.cook_paleo





BOWL BURGER

...

INGRÉDIENTS POUR UN BURGER

- 40g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE
- 1 œuf bio
- 50ml de lait d'amande
- 1 pincée de levure + sel + paprika

GARNITURE

- 1 œuf bio
- 2 tranches de bacon maigre
- 1 tomate
- Feuilles de salade

PRÉPARATION

- Dans un bol mélanger à la fourchette tous les ingrédients.
- Mettre 130 au micro-ondes (800 watt max) pour obtenir un petit gâteau moelleux.
- Le démouler et le couper dans le sens de la longueur.
- Ajouter la garniture.

MERCI @cns.et.realimentation



MUFFINS TOMATES OLIVES

...

INGRÉDIENTS

- 100g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE
- 100g de farine de pois chiche ou de riz
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 œufs bio
- 1 yaourt, ici de soja
- 10 tomates cerises + 10 olives noires ou vertes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de concentré de tomate bio sans sel
- Paprika, Origan, Basilic

PRÉPARATION

- Préparation solide : mélanger les farines + la levure + paprika.
- Préparation liquide : séparer le blanc des jaunes et mélanger les 2 jaunes œufs + yaourt + huile + concentré de tomate.
- Battre les blancs en neige avec une goutte de citron.
- Mélanger la préparation solide dans la liquide et ajouter les blancs en neige.
- Couper en petits morceaux les olives et les tomates avec le basilic/origan. Intégrez les à la préparation finale.
- Enfourner les muffins à 180°C pendant 15 min.

MERCI @cbd3licious



PIZZA À LA PATATE DOUCE

...

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 80g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE
- 25g de féculé de maïs bio (Maizena) ou d'arrow-root
- 100ml d'eau tiède
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure

GARNITURE

- Purée de tomate
- 400g de champignons
- Fromage râpé
- 1 à 2 tranches de jambon blanc
- Olives noires
- Origan séché

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C
- Déposer tous les ingrédients dans un robot et mixer jusqu'à obtenir une boule.
- Déposer la pâte dans un saladier et recouvrir d'un torchon. Laisser poser 1h puis pétrir la pâte pour former une nouvelle boule.
- Déposer la boule sur du papier sulfurisé préalablement fariné, puis une deuxième feuille par dessus. Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Retirer la feuille du dessus.
- Garnir la pizza et mettre à cuire au four 20 min à 190°C.

MERCI @lily.cook_paleo



CAKE AU THON ET À LA TOMATE

...

INGRÉDIENTS

- 3 œufs bio
- 280g de thon, issu de la pêche durable de préférence
- 15cl de lait végétal, ici d'amande sans sucre
- 100g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE
- 40g de fromage râpé
- 100g de tomates cerises
- 1 cuillère à soupe de basilic haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 sachet de levure
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Battre les œufs, la farine de patate douce, le lait d'amande sans sucre et la levure jusqu'à obtention d'une mélange homogène.
- Ajouter le thon, le fromage râpé, l'huile d'olive, le jus de citron, le basilic haché, le sel et le poivre.
- Couper les tomates cerises en rondelles et ajouter les à la préparation.
- Graisser légèrement un moule à cake en silicone et verser la préparation.
- Faire cuire au four 40 min à 180°C.

MERCI @ctscooknico





PROGRAMME SANTÉ



LES FONDATIONS SANTÉ

LES FONDATIONS SANTÉ : LA BASE INCONTOURNABLE DE TOUTE COMPLÉMENTATION

Multivitamines
(2 gélules matin)
22,90€

Magnésium
(1 gélule midi et soir)
16,90€

Oméga 3
(1 capsule matin, midi et soir)
24,90€

À l'année
Petits Formats :
2,16€/jour
Grands Formats :
1,72€/jour

SANTÉ ET ÉNERGIE

- **FONDATIONS SANTÉ Multivitamines, Magnésium, Oméga 3**
- Pure Biotiques : 2 gélules le matin
- Barres protéinées : 1 à 2 barres en collation, avant l'entraînement ou au petit déjeuner

À l'année
Le pack : 2,67€/jour

FATIGUE ET SOMMEIL

- Pure Sommeil : 2 gélules 30 min avant le coucher
- Magnésium : 2 gélules le soir
- Ashwagandha : 2 gélules matin ou soir

1 à 2 mois renouvelables
Le pack : 2,25€/jour
Grands Formats : 1,94€/jour

EN SYNERGIE

Stopper l'utilisation des écrans 1h30 avant le coucher et réduire l'intensité lumineuse ambiante.

STRESS ET EQUILIBRE

- Magnésium : 2 gélules le soir
- Rhodiola + Safran : 2 gélules matin
- Ashwagandha : 2 gélules matin ou soir

1 à 2 mois renouvelables
Le pack : 2,39€/jour
Grands Formats : 2,27€/jour

IMMUNITÉ

- Multivitamines : 2 gélules le matin
- Pure Biotiques : 2 gélules le matin
- Vitamine D3 K2 : 3 gouttes le matin
- Gel hydroalcoolique

1 mois
Le pack : 1,94€/jour



MULTIVITAMINES



21 nutriments bio-actifs avec des ingrédients brevetés :
12 vitamines et 5 minéraux (Iode, chrome, sélénium, Zinc, Magnésium)

- ✓ Complexe Zinc Magnésium B6 : action en synergie des co-facteurs du Mg
- ✓ Co-facteurs végétaux : caroténoïdes & anti-oxydants (Bêta-carotène, Lutéine), Q10, Quercétine
- ✓ Ingrédients brevetés (Vitamines B9, E) & de Vitamine D3 : 1000UI
- ✓ Nutriments à haute biodisponibilité sélectionnés scientifiquement

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 6 x 60 gélules



Les vitamines B favorisent un bon **métabolisme énergétique**



La vitamine D et le Mg aident à une **fonction musculaire et une ossature saines**



Un maximum d'**ingrédients d'origine naturelle**



Des **matières premières précieuses** pour la santé de votre corps



Antioxydants grâce au Bêta Carotène, au sélénium, au Zinc et aux vitamines C et E



Gélule végétale à base de tapioca fermenté

UTILISATION

Prendre 2 gélules le matin, **ou** 1 gélule matin et midi.

En prenant les 2 gélules le matin, vous lissez également votre apport de magnésium, en synergie avec les apports du midi et du soir du Magnésium Taurine B6.

A l'année pour les personnes souhaitant optimiser leur santé.

VITAMINES D3 K2

NOUVEAU



1000UI Vitamine D3 + 37,5µg Vitamine K2 MK7 MenaquinGold®

- ✓ Synergie des vitamines D3 et K2
- ✓ Support liposoluble : huile d'olive bio
- ✓ Vitamine D3 : 1000UI + Vitamine K2 MK7 : 37,5 µg
- ✓ 1 offerte avec le pack de 6 Multivitamines

Conditionnement : Flacon compte gouttes - 150 doses de 3 gouttes (5 mois)



Indispensable dès les premiers signes d'**ostéoporose**



Absorption maximale des 2 vitamines liposolubles



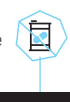
Ingrédients **d'origine naturelle et biodisponibles**



Une **vitamine K2 brevetée** pour une qualité maximale



Vitamines mélangés dans de **l'Huile d'olive bio**



Sans nanoparticules ni OGM

UTILISATION

Prendre 3 gouttes par jour, de préférence le matin.

Les vitamines D3+K2 sont indiquées : A l'année pour les personnes ayant une faible exposition au soleil. **D'octobre à mars** pour les personnes s'exposant au soleil durant l'été.

- Les vitamines D3 & K2 jouent un rôle dans la minéralisation osseuse.
- La vitamine D3 aide la construction musculaire et le système immunitaire.



LES FONDATIONS SANTÉ

MAGNÉSIUM



Biodisponibilité inégalee, concentration élevée et absence d'effets laxatifs

- ✓ 2/3 des Apports Journaliers soit 240mg de Magnésium élément
- ✓ Excellente assimilation grâce aux acides aminés de Glycine, de Taurine et à la vitamine B6

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 6 x 60 gélules



Aide à **réduire la fatigue**



Favorise une **synthèse protéique** et un **métabolisme énergétique sain**



Maintient un **fonctionnement normal du système nerveux**



Contribue au maintien d'une **ossature et d'une dentition solide**



Gélule végétale à base de tapioca fermenté



Sans nanoparticules et sans agent de charge

UTILISATION

Prendre 1 gélule midi et soir ou 2 gélules le soir.

Son utilisation est recommandée **à l'année** pour tous les sportifs de manière régulière. Pour les personnes actives, de manière régulière pour combattre le stress ou sous forme d'une à deux cures hivernales de 6 semaines pour lutter contre les effets de la fatigue.

- Le Magnésium contribue à réduire la fatigue et soutient le métabolisme énergétique.
- Le Magnésium contribue à une synthèse protéique et à une fonction musculaire normales.

PURE BIOTIQUES



Cible : santé intestinale, digestion, intestin irritable

- ✓ Action combinée de 2 prébiotiques et de 5 probiotiques :
 - Probiotiques : 10 Milliards d'UFC adaptées à notre microbiote
 - Prébiotiques : l'inuline de chicorée et les Fructo-Oligosaccharides nourrissent le microbiote
- ✓ Mélange protégé par des gélules gastro-résistantes DR Caps® pour passer l'estomac.

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 6 x 60 gélules



Le microbiote intestinal, **notre 2^{ème} cerveau** : sa santé est primordiale



Le sport intensif perturbe notre microbiote intestinal



Nombreuses pathologies causées par un déséquilibre du microbiote



10 milliards de souches probiotiques : des lactobacilles et des bifidobactéries



Prébiotiques solubles : inuline de chicorée et **fructo-oligosaccharides**



Gélule végétale gastro résistante : passage de l'estomac sans destruction des souches

UTILISATION

Prendre 1 à 2 gélules par jour avec un grand verre d'eau.

À prendre avant le petit déjeuner.

Conservez vos gélules au réfrigérateur.

Après un mois de cure, il est possible de réduire la prise à 1 gélule par jour pour une prise **à l'année**.



OMEGA 3 Epax®



Huile de poisson sauvage Epax®

- ✓ Pêche protégée loin des zones polluées, purification et concentration à basse température
- ✓ Huile ayant la plus haute concentration en acides gras essentiels
- ✓ Pas d'odeur grâce à sa pureté, sa fraîcheur et ses conditions de stockage. Stockage à 7°C
- ✓ Capsules 1000mg dont 420mg d'EPA + 300mg de DHA

Conditionnement : 90 capsules (1 mois) / 600 capsules (6 mois) / Pack de 3 x 600 capsules



La **DHA**, omniprésente dans la rétine, **contribue au maintien d'une vision saine**



L'**EPA** et la **DHA** contribuent à une **fonction cardiaque** normale



Oxydation minimale grâce aux **extraits naturels de tocophérols** et de romarin



La **qualité n°1** de nos Oméga 3 au service de votre santé



La **DHA**, lipide des tissus du cerveau, **favorise le bon fonctionnement du cerveau**



Pêche protégée Friend of the Sea, **loin des zones de pollution**

UTILISATION

Prendre 3 capsules d'Oméga 3 par jour de préférence pendant les repas afin de répartir les doses d'Oméga 3.

Conservez vos gélules au réfrigérateur.

Les Oméga 3 sont indiqués **à l'année** pour les personnes consommant du poisson moins de 3 fois par semaine.

- L'acide docosahexaénoïque (DHA) contribue au maintien d'une vision normale et au fonctionnement normal du cerveau
- L'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA) contribuent au maintien d'une pression sanguine normale, au maintien d'une concentration normale de triglycérides dans le sang et à une fonction cardiaque normale.



PROGRAMME MOBILITÉ ARTICULATIONS

“ Les tendinites m'empêchent de pratiquer une activité sportive ”

SÉDENTAIRE OU SPORTIF OCCASIONNEL

- Cible : tendinites récentes, arthrose modérée

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Peptan : 10g/jour le soir
- Glycine : 10g/jour le soir
- Curcumine : 3 gélules/jour le soir

 **3 à 6 mois**
 Petits Formats : **3,78€/jour**
 Grands Formats : **2,69€/jour**

EN SYNERGIE

- Automassages ciblés de 3 à 4 minutes autour de la région douloureuse.
- Limiter les aliments acidifiants (fromage, viande rouge) et augmenter les apports en fruits et légumes et en bonnes graisses (olive, avocat).



“ J'ai des douleurs articulaires ”

SPORT FRÉQUENT OU INTENSIF

- Cible : tendinites récurrentes ou arthrose

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- Peptan 20g/jour : 10g matin et soir
- Glycine : 15g/jour le soir
- Curcumine : 3 gélules/jour le soir
- Arthropure : 2 gélules matin et soir

 **3 à 6 mois renouvelables**
 Le pack : **3,01€/jour**
 Grands Formats : **2,25€/jour**

EN SYNERGIE

- Automassages ciblés de 3 à 4 minutes autour de la région douloureuse.
- Limiter les aliments acidifiants (fromage, viande rouge) et augmenter les apports en fruits et légumes et en bonnes graisses (olive, avocat).



ARTICULATIONS & TENDONS



Astuce : vous pouvez mélanger toutes les poudres ensemble !

PEPTIDES DE COLLAGÈNE



Peptan® B 2000 Daltons : le peptide de collagène de type 1 de référence - 100% pur

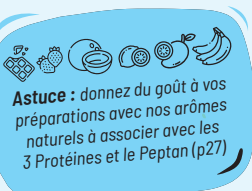
- ✓ Cible : tendinites et douleurs articulaires modérées
- ✓ Contient tous les acides aminés nécessaires à la régénération des tissus articulaires
- ✓ Le peptide de collagène le plus étudié : efficacité prouvée par de nombreuses études

Conditionnement : Sachet 310g (1mois) / 1,2kg (4 mois) / Seau 4kg

UTILISATION

Prendre 10g (1 dosette de 30ml) à 20g par jour en une ou plusieurs prises.

Nous conseillons d'utiliser le Peptan pendant **3 mois minimum** pour avoir des résultats.




Astuce : donnez du goût à vos préparations avec nos arômes naturels à associer avec les 3 Protéines et le Peptan (p27)

 Contient **18 acides aminés différents**

 Contient des **acides aminés essentiels** pour vos articulations

 **Produit breveté** par un laboratoire européen

 **Hydrolysat pur** contenant 97% de Peptides de collagènes

 Sans adjuvant ni édulcorant

 **Idéal** avec la **Glycine** et la **Vitamine C** du multivitamines

PURE GLYCINE



Glycine pure, sélectionnée pour sa qualité et sa pureté

- ✓ Cible : tissus articulaires, fascias et collagène tendineux.
- ✓ La Glycine est l'acide aminé le plus présent dans nos articulations
- ✓ La Glycine est peu présente dans notre alimentation moderne

Conditionnement : Sachet 310g (1mois) / Pot 1,5kg

UTILISATION

Prendre 10g par jour le soir ou après l'entraînement.

La glycine a un goût légèrement sucré, il est agréable de saupoudrer un aliment avec ou pour "sucrer" ses aliments.

La glycine peut se prendre à **l'année** pour compenser son absence dans l'alimentation moderne.

 Convient aux **végétariens**

 **Glycine pure :** 100% d'acide aminé

 **Produit de 1^{ère} qualité**

 Goût légèrement sucré **sans édulcorant**

 Produit **sans OGM**

 **Soluble** dans l'eau

ACTIVE CURCUMINE



Active Curcumine extrait du Curcuma Longa - 100% pure

- ✓ Cible : inflammations, articulations et vieillissement.
- ✓ Antioxydant naturel
- ✓ Curcumine Cavacurmin® Hautement Biodisponible grâce à sa solubilité dans l'eau !
- ✓ Sans adjuvant ni édulcorant - Sans nanoparticules
- ✓ Goût neutre

Conditionnement : 90 gélules (1mois) / 6x90 gélules (6 mois)


 **39X plus biodisponible** qu'un extrait de Curcuma 95%

 **Assimilation en 1h :** idéal autour de l'entraînement

 Fabrication brevetée, prouvée cliniquement

 **Soluble dans l'eau :** passage facilité de la barrière intestinale

 **Sans excipients chimiques** pour améliorer l'absorption

 Protège contre le stress oxydatif

UTILISATION

Prendre 3 gélules par jour pendant un repas ou pendant/après l'entraînement.

L'usage de la Curcumine Active est conseillé pour les personnes sportives ou les personnes ayant des douleurs articulaires.

La cure durera **tant que les tendinites et les douleurs seront présentes.**

L'emploi chez les personnes sous anti-coagulants est déconseillé.

ARTHROPURE




5 principes actifs contre l'arthrose !

- ✓ 700mg de MSM : le soufre organique, précurseur du tissu cartilagineux
- ✓ 600mg de Chondroïtine Sulfate Solabia®
- ✓ 500mg d'N Acetyl Glucosamine Kaneka® : la glucosamine de référence
- ✓ 250mg d'extrait de Boswellia Boswellin® pour favoriser la santé des os et des articulations
- ✓ 40mg de Vitamine C pour assurer la fonction normale des os, des cartilages et de la peau

Conditionnement : 120 gélules (1 mois) / Pack 6 x 120 gélules

 Cible : **vieillesse du collagène** et du cartilage

 Lutter contre les **effets du sport intensif et de l'âge**

 Permettre la **régénération du tissu cartilagineux**

 **Des ingrédients purs et brevetés,** issus des meilleurs laboratoires

 **Conçu scientifiquement,** approuvé par les sportifs et les personnes actives

 Des solutions **naturelles et durables**

UTILISATION

Prendre 2 gélules le matin et 2 gélules le soir au cours du repas. À avaler avec un verre d'eau.

Nous recommandons l'utilisation d'Arthropure par cures de **4 mois minimum**, les premiers effets pouvant apparaître au bout de 2 mois. Une utilisation à l'année est tout à fait possible pour des bienfaits prolongés.

Astuce : Il est conseillé d'associer Active Curcumine et Arthropure



PROGRAMME MUSCULATION

“ J’ai du mal à prendre du muscle ”

PROGRAMME CONSTRUCTION MUSCULAIRE


REPAS TYPE

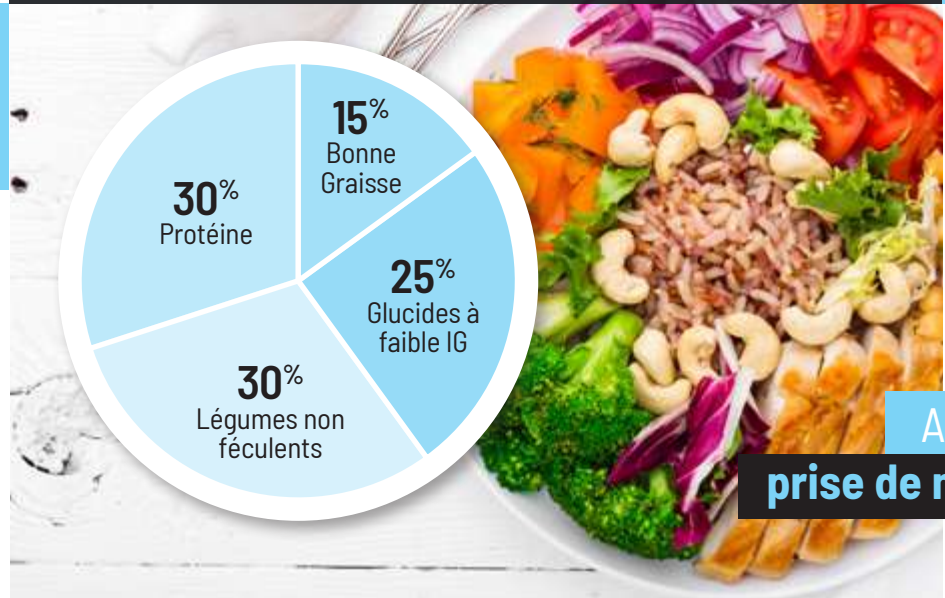
- 3 repas : assiette « prise de muscle »
- 2 collations : pancake ou Bowlcake avec poudre de patate douce

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Isolat Whey : 30g/jour matin ou collation
- Patate douce : 45g matin et collation
- Créatine : 1g matin, post training et soir

- Boisson d'entraînement : BCAA 7g + Maltodextrine 50g + jus de citron ou arôme Myrtille Nutripure

 3 mois renouvelables
 Petits Formats : 5,82€/jour
 Grands Formats : 4,05€/jour



“ Je progresse mais je veux optimiser ”

PROGRAMME CONSTRUCTION MUSCULAIRE AVANCÉE

REPAS TYPE

- Petit déj : assiette « perte de graisse »
- 2 repas : assiette « prise de muscle »


EN SYNERGIE

Entraînement de musculation classique progressif ou programme MEP de Christophe Carrio.

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Isolat Whey : 30g/jour matin ou collation
- Patate douce : 45g matin et collation
- Créatine : 1g matin, post training et soir
- Citrulline : 7g matin et pré training

- Boisson d'entraînement : PeptoPro 15g + Maltodextrine 50g + jus de citron ou arôme Citron Nutripure

 2 mois renouvelables
 Petits Formats : 8,67€/jour
 Grands Formats : 6,27€/jour





PROGRAMME PERTE DE GRAISSE

“ Je veux perdre de la graisse en restant en bonne santé ”

REPAS TYPE

Régime intermittent pendant 4 à 8 semaines :
3 repas : assiette « perte de graisse » sur une période de 8h
• ex : repas à 12h, à 17h, à 20h OU repas à 7h, à 12h, à 17h
• 14 à 16H de jeûne (aucun aliment)

ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

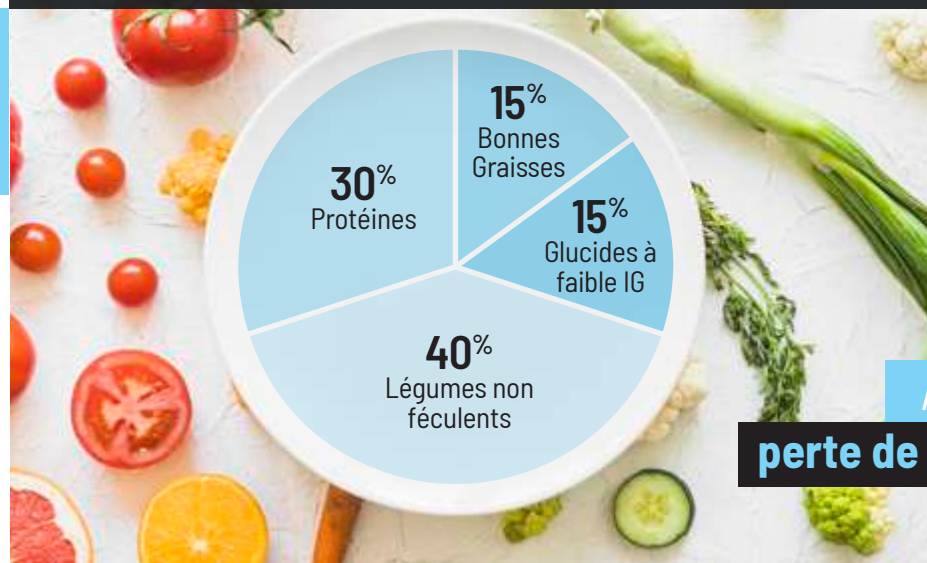
- 2 entraînements musculation (poids de corps, bandes élastiques, fonte)
- 1 à 2 entraînements cardio
- Boisson d'effort durant training

COMPLÈMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Pure Biotiques : 1 gélule le matin
- Bourrache : 1 capsule matin et soir
- Fenugrec : 4 gélules soir
- Isolat Whey : 30g/jour
- Glutamine : 5g/jour post training ou soir

- Boisson d'entraînement : BCAA 7g + Maltodextrine 30g + jus de citron ou arôme Myrtille Nutripure

🕒 1 à 2 mois
 📦 Petits Formats : 6,24€/jour
 📦 Grands Formats : 4,45€/jour



Assiette
perte de graisse

“ Je veux sécher au maximum sans impacter ma santé ”

PROGRAMME PERTE DE GRAISSE AVANCÉ

REPAS TYPE

Rotation des glucides sur 3 jours puis reprise jour 1 pendant 4 à 8 semaines
3 repas : assiette « perte de graisse » avec :
• **Jour 1 et 2** : 100 à 150g de glucides max sur la journée
• **Jour 3** : 300 à 450g de glucides sur la journée

ENTRAÎNEMENT HEBDOMADAIRE

- 5 entraînements musculation (poids de corps, bandes élastiques, fonte)
- 1 à 2 entraînements cardio

COMPLÈMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Pure Biotiques : 2 gélules le matin
- Bourrache : 1 capsule matin et soir
- Ashwagandha : 2 gélules matin
- Patate douce : 45g/jour matin
- Isolat Whey : 30g/jour matin ou collation

- Citrulline : 7g matin et pré training
- Glutamine : 10g/jour post training ou soir
- **Boisson d'entraînement** : PeptoPro 15g + Maltodextrine 50g + jus de citron ou arôme Citron Nutripure : 1 jour sur 3

🕒 1 à 2 mois
 📦 Petits Formats : 9,99€/jour
 📦 Grands Formats : 7,26€/jour



PROTÉINES

Astuce : donnez du goût à vos préparations avec nos arômes naturels à associer avec les 3 Protéines et le Peptan

- Les protéines contribuent à maintenir et à augmenter la masse musculaire
- Les protéines contribuent au maintien d'une ossature normale

UTILISATION : 30g par portion. Prendre 2 portions par jour.

Ideales au petit déjeuner, en collation ou juste après l'entraînement si vous ne pouvez pas consommer un vrai repas.

Les protéines font partie d'une alimentation équilibrée et peuvent être prises **à l'année** pour compléter ses apports quotidiens.

WHEY ISOLAT NATIVE



Whey Isolat Native - 94% de protéines - Lait français - Sans Lactose

- ✓ Protéines isolées sans être dénaturées : micro filtration puis ultra filtrée à froid
- ✓ Protéines natives : directement issues du lait frais de pâturages Français
- ✓ Goût neutre

Conditionnement : Sachet 1kg / Seau 5kg

Contient **+94% de protéines**, < 2% de lipides

Contient **+24% de BCAA** et d'autres acides aminés

Sans lactose : teneur en lactose < 0,2%

Fabriqué à partir de **lait de vaches** de pâturages français

Un **apport en protéines** adapté à tous les sports

Sans GMP, sans OGM, sans pesticides

WHEY NATIVE BIO



La nouvelle génération de Whey !

Whey Native & Bio - 80% de protéines - 23% de BCAA - 49% d'Acides Aminés Essentiels

- ✓ Protéine Native : directement issue de lait Autrichien
- ✓ Goût neutre - Contient du lactose

Conditionnement : Sachet 1kg / Seau 4kg

80% de protéines natives

23% de BCAA et 49% d'EAA

Fabriqué à partir de **lait BIO Autrichien**

Excellente digestibilité. Absence de GMP

Un **apport en protéines** adapté à tous les sports

Sans OGM, ni pesticides, contient du lactose

PROTÉINE VÉGÉTALE



Enfin des protéines BIO et Vegan !

- ✓ Protéines Végétales Bio agriculture UE - 80% de protéines - Sans Gluten - Vegan
- ✓ Mélange de 70% de Protéines de Pois cassé et 30% de protéines de Riz - Goût naturel
- ✓ Excellente digestibilité et assimilation des protéines végétales : PDCAAS = 1

Conditionnement : Sachet 1kg / Seau 5kg

Contient **80% de protéines**, <1% de sucres

Contient **+18% de BCAA** et d'autres acides aminés

Fabriqué à partir de **pois et de riz Bio**

Excellente digestibilité. Sans lactose, Sans gluten

Un **apport en protéines** adapté à tous les sports

Sans OGM, ni pesticides

ARÔMES POUR WHEY, PROTÉINE VÉGÉTALE & PEPTAN



Variez les plaisir : Chocolat, citron, coco, fraise, mangue citron vert, banane, vanille, noisette

- ✓ Arômes naturels à mélanger avec les protéines Nutripure et le Peptan
- ✓ Préférez un goût naturellement subtil et dites stop aux arômes chimiques
- ✓ 100% d'ingrédients bio compatibles et naturels

Conditionnement : Pot de 50g (= 1kg de protéine ou de Peptan aromatisés)

Dosage fort ou léger, **vous décidez !**

Sans édulcorant, sans OGM, sans nanoparticules

Changeons les codes de la nutrition sportive

100% d'ingrédients naturels

100% plaisir : changez d'arômes à volonté

Protéger sa santé tout en se faisant plaisir

UTILISATION

Ajoutez 1 à 2 dosettes d'arôme pour 10g de Peptides de collagène.

Ajoutez 3 à 5 dosettes d'arôme pour 30g de protéine.

Ajoutez l'arôme de votre choix, mélangez avec de l'eau, c'est prêt ! Modulez le dosage comme vous voulez : fort ou léger, c'est vous qui choisissez !



ACIDES AMINÉS

CRÉATINE



Creapure®, la créatine de référence - 100% pure

- ✓ La créatine renforce la force musculaire : indispensable pour la musculation
- ✓ La créatine la plus étudiée : efficacité prouvée par de nombreuses études scientifiques
- ✓ Goût neutre

Conditionnement : 180 gélules / Poudre 150g et 1kg



Créatine monohydrate **pure à 100%**



Idéale pour les **sports intenses** et la musculation



Creapure® authentique : qualité et traçabilité



Sans édulcorant ni adjuvant



Convient aux végétariens



Soluble dans l'eau

UTILISATION

Version poudre : prendre 3,4g / jour (50% d'une dosette de 10ml)

Version gélules : prendre 5 gélules (soit 3,4g / jour)

À répartir pendant les repas et après l'entraînement.

Nous recommandons l'utilisation de la Créatine par cures de **3 mois**, éventuellement entrecoupées de pause de 1 à 2 mois.

- La consommation quotidienne de créatine peut renforcer l'effet de la pratique de la musculation sur la force musculaire chez les adultes âgés de plus de 55 ans.
- La créatine améliore les capacités physiques en cas de séries successives d'exercices très intenses de courte durée

PURE L-CITRULLINE



L-Citrulline BioKyowa® végétale - 100% pure

- ✓ Excellente assimilation
- ✓ Idéale pour l'effort : améliore la congestion musculaire via l'augmentation d'oxyde nitrique
- ✓ Contre la fonte musculaire (sarcopénie)
- ✓ Sans malate de citrulline - sans adjuvant - sans édulcorant
- ✓ Goût neutre

Conditionnement : Sachet 220g / Pot 800g



Origine végétale : L-Citrulline fermentée



100% d'acide aminé



Qualité pharmaceutique



Goût naturel : sans additif chimique



Booster avant l'entraînement



L-Citrulline issue de végétaux **sans OGM**

UTILISATION

Prendre 7g (1,5 dosette de 10ml) par jour, 30 min avant l'effort.

Il est recommandé de fractionner en 2 fois par jour.

Il n'y a pas de risque à utiliser la citrulline **régulièrement**.

L'utilisation simultanée de BCAA est intéressante pour diversifier l'apport d'acides aminés aux muscles.

PURE L-GLUTAMINE



L-Glutamine BioKyowa® végétale - 100% pure - excellente assimilation

- ✓ Idéal en récupération : La L-Glutamine est l'acide aminé le plus présent dans nos muscles
- ✓ Santé intestinale : la L-Glutamine nourrit le tube intestinal suite à des efforts intenses
- ✓ Goût neutre

Conditionnement : Sachet 150g / Pot 750g



100% végétal : issue de la fermentation



Riche en acides aminés



L-Glutamine polyvalente : idéale pendant la récupération



Goût naturel : sans adjuvant ni édulcorant chimique



L-Glutamine issue de végétaux **sans OGM**



Excellente solubilité

UTILISATION

Prendre 5g (75% d'une dosette de 10ml) par jour durant et/ou juste après l'entraînement ou le soir avant le coucher les jours de repos.

La glutamine peut être utilisée sans risque **à l'année** selon le besoin.

La complémentarité en L-Glutamine est intéressante avec les BCAA pendant l'effort.



PROGRAMME ENDURANCE

“ Je prépare mon entraînement ou ma course ”

REPAS TYPE AU MOINS 3H AVANT

- Effort avant 13h : 1 petit-déjeuner
- Effort après 13h : 1 petit-déjeuner + 1 repas
- Effort après 18h : 1 petit-déjeuner + 1 repas + 1 collation (2 barres Nutripure)

PETIT DÉJEUNER

- Boisson chaude ou froide
- Crêpe : 2 œufs bio + 15g de whey isolat + 45g de farine de patate douce + 150ml de lait végétal
- **OU** Pancake : 3 œufs bio + 45g de farine de patate douce + 1 banane

EN SYNERGIE

- Respiration profonde avec le ventre avant chaque repas pendant 3min pour réduire le stress et faciliter la digestion.
- Eviter les aliments augmentant la sensibilité digestive : céréales contenant du gluten, laitage type yaourt, fromage blanc, fromage, oeufs dans certains cas.

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

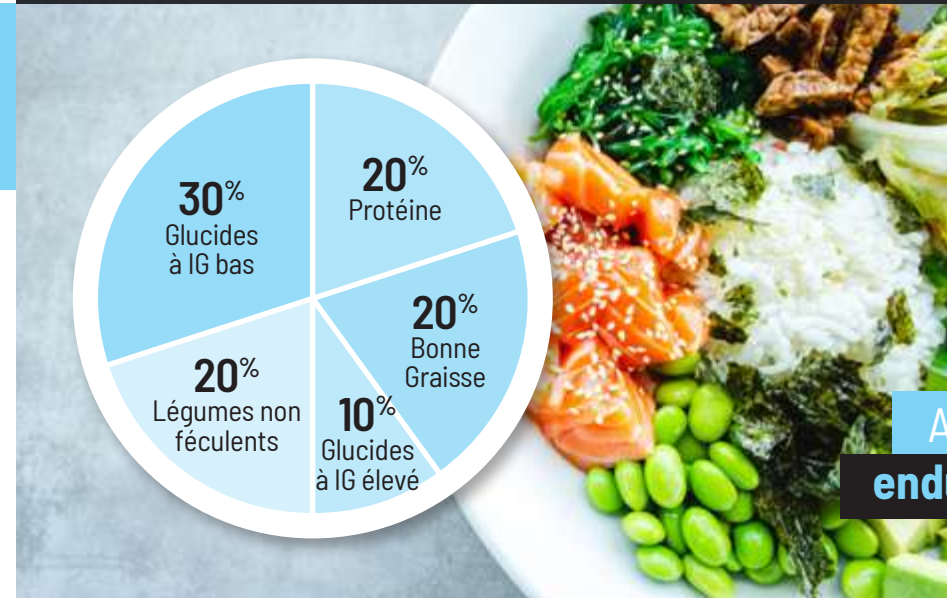
- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3

 Petits Formats : 2,16€/jour
Grands Formats : 1,67€/jour

CONFORT INTESTINAL

- Pure biotiques : 2 gélules matin
- Glutamine : 5g post training ou soir
- Curcumine : 3 gélules post training ou soir

 Le pack : 1,88€/jour
Grands Formats : 1,45€/jour



Assiette endurance

“ Je prépare ma boisson énergétique et mes collations ”

VOLUME DE BOISSON ISOTONIQUE

- T°C ± 24°C : 500ml / heure d'effort
- T°C > 24°C : 600ml / heure d'effort
- T°C < 24°C : 400ml / heure d'effort

REMARQUE

Attention à l'excès de volume d'entraînement (km hebdomadaire). Effectuer une partie de l'entraînement sur un sport complémentaire (type vélo pour les trailers) pour soulager les articulations + musculation et gainage.

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

Si Effort < 2h - Boisson / heure d'effort :

- Maltodextrine bio : 30g
- BCAA : 7g
- Jus de citron ou arôme Myrtille Nutripure
- 2 pincées sel

 Petits Formats : 1,24€/jour
Grands Formats : 0,72€/jour

Si Effort > 2h - Boisson / heure d'effort :

- Maltodextrine bio : 30g
- PeptoPro : 10g
- Multivitamines : contenu d'1/2 gélule
- Curcumine : contenu d'1 gélule
- Jus de citron ou 5 doses d'arôme Citron
- 2 pincées sel

 Petits Formats : 2,45€/jour
Grands Formats : 1,67€/jour



AVANT, PENDANT, APRÈS L'EFFORT

MALTODEXTRINE



Maltodextrine BIO 100% pure

- ✓ Glucides à IG élevé : 95 - Indice Dextrose Equivalent : 19
- ✓ Sucre complexe permettant de reconstituer les réserves musculaires en glycogène
- ✓ Goût neutre - Sans édulcorant

Conditionnement : Sachet 1kg / Seau 5kg

UTILISATION

Ajouter 50g de poudre (3 dosettes) dans 500 à 800ml d'eau.

Effort long : prendre la Maltodextrine durant 2 à 3 jours avant l'effort et pendant l'effort

Effort intense : mélanger 50g de Maltodextrine dans 800ml d'eau et boire pendant l'effort



Produit issu de l'agriculture biologique



Boost pendant l'effort : glucides disponibles immédiatement



Idéal pour la récupération après un effort long ou intense



100% végétal : convient aux végétariens



Sans gluten et sans OGM



Un **apport en glucides** adapté à tous les sports

Les glucides contribuent à la récupération d'une fonction musculaire normale (contraction) après un effort physique très intense et/ou prolongé occasionnant une fatigue musculaire et une diminution des réserves de glycogène dans les muscles squelettiques.

HYDROLYSAT DE CASÉINE



PeptoPro®



- ✓ Le PeptoPro® est un apport complet d'acides aminés à assimilation rapide
- ✓ Large spectre d'acides aminés pré-digérés pour nourrir les muscles pendant l'effort
- ✓ Idéal combiné à la Maltodextrine bio pour reconstituer les réserves en glycogène pendant l'effort

Conditionnement : Sachet 210g / Pot 900g

UTILISATION

Mélanger 15g de PeptoPro® dans 800ml d'eau : commencer à boire la boisson 15 minutes avant l'entraînement

Pour constituer la boisson idéale pour votre entraînement, associer :

- 15g de PeptoPro® (afin de limiter le coût, il est possible de remplacer jusqu'à 5g de PeptoPro® par 5g de BCAA)
- 50g de maltodextrine
- du jus de citron ou de l'arôme Citron Nutripure pour ne pas sentir le goût amer du PeptoPro®



La protéine ayant la **vitesse d'assimilation la plus rapide**



Digestion facile grâce aux acides aminés "pré digérés"



Utilisation polyvalente, efficace pour tous les sports



Meilleure source d'énergie pour nos muscles pendant l'entraînement



Évite le catabolisme musculaire pendant l'effort



PeptoPro® véritable : la caséine hydrolysée de référence

BCAA 2.1.1



BCAA 2.1.1 d'origine végétale - 100% pur

- ✓ Idéal pendant l'effort pour nourrir les muscles et ralentir le catabolisme musculaire
- ✓ Goût naturel

Conditionnement :

- Pilulier : 180 gélules / Pack de 5 x 180 gélules 6 gélules / jour apportent 3,9g de BCAA
- Poudre : Sachet 220g / 1,5kg de BCAA 2.1.1



100% végétal : BCAA fermentés et gélule végétale



Riche en acides aminés essentiels



BCAA polyvalents : efficaces pour tous les sports



Goût naturel : sans adjuvant ni édulcorant chimique



BCAA issus de **végétaux sans OGM**



Solubilité instantanée

UTILISATION

Version gélule : prendre 6 gélules par jour.

Version poudre : prendre 7 à 14g par jour. La poudre a un goût amer, à mélanger dans de l'eau avec du jus de citron ou à l'arôme myrtille.

A prendre avant l'entraînement ou le matin les jours de repos pour interrompre le catabolisme du cycle nocturne et renforcer l'effet anabolique du petit déjeuner.

ARÔME MYRTILLE SPÉCIAL BCAA

NOUVEAU



Modulez le dosage comme vous voulez : fort ou léger, c'est vous qui choisissez !

- ✓ Préférez un goût naturellement subtil et dites stop aux arômes chimiques
- ✓ 100% d'ingrédients bio compatibles et naturels

Conditionnement : Pot de 50g

UTILISATION

Ajouter 2 dosettes d'arôme ou plus pour 7g de BCAA.

Mélanger avec de l'eau, c'est prêt !



SUPER ALIMENTS



PATATE DOUCE



Concentré de nutriments : 5kg de patate douce bio équivaut à 1kg de farine de patate douce bio

- ✓ Sans Gluten. Bio. IG modéré → pas de pic d'insuline
- ✓ Idéal en remplacement de toutes les farines industrielles
- ✓ Pancakes de patate douce au petit déjeuner : fini les fringales dans la matinée
- ✓ Déshydratation douce pour préserver les vitamines et minéraux contenus naturellement

Conditionnement : Sachet 750g / Seau 4kg



Produit issu de l'agriculture biologique



Contient +75% de glucides complexes, -0,5% de lipides



Concentré de nutriments : 5 kg de patate douce pour produire 1kg de poudre



Votre corps adore : glucides complexes, riche en fibres



Indice glycémique bas : libération lente des glucides



Produit 100% naturel : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds

UTILISATION

45g par portion.

Pancakes : 45g de poudre de patate douce + 3 œufs entiers + 1 banane mûre.

Crêpe protéinée : 45g de poudre de patate douce + 2 œufs entiers + 15g de Whey Isolat + 150ml de lait végétal.

BARRES CRUES



Raw Barre Bio protéinée Vegan : Coco vanille ou Cacao noisette

- ✓ 40g d'ingrédients bio, sains et crus pour faire le plein de vitamines et minéraux
- ✓ Des oléagineux, de la coco, du cacao, de la vanille, de la datte et c'est tout !
- ✓ Une excellente collation, à base d'ingrédients bruts, loin des snackings ultra transformés
- ✓ Sans conservateurs ni sucres ajoutés.

Conditionnement : 1 barre / 6 barres / 20 barres



Des barres **saines et gourmandes**



100% d'ingrédients **BIO et vegan**



Excellent équilibre entre protéines, lipides, glucides et fibres



Sans sucre ajouté, sans conservateur



Recette crue pour conserver tous les nutriments



La collation idéale pour toute la famille

UTILISATION

40g par portion.

Idéales au petit déjeuner ou en collation, juste avant l'entraînement (1 à 2 barres pour faire le plein d'énergie), pendant un effort intense et prolongé (prendre une barre toutes les 45 min d'effort), ou après l'entraînement si vous ne pouvez pas consommer un vrai repas dans les 30 min qui suivent.

PURE GRANOLA

NOUVEAU



Des ingrédients bio et crus pour faire le plein d'énergie dès le petit dej' !

- ✓ Des graines, des oléagineux, de la protéine de riz, de la datte et c'est tout !
- ✓ Un excellent petit-déjeuner loin des mueslis et céréales sucrés et ultra transformés
- ✓ Vegan, sans gluten, sans conservateur ni sucre ajouté

Conditionnement : Sachet 350g / Pack de 6 x 350g



100% d'ingrédients nobles, bio et vegan



Riche en protéines et en fibres



Sans sucre ajouté ni conservateur



Produit artisanal : cuisson à basse température



Recette sans gluten



Idéal pour toute la famille

UTILISATION

35g par portion.

Idéal au petit déjeuner, en collation à l'heure du goûter ou après l'entraînement.

Envie d'encre plus de saveurs ? Ajoutez une petite dose fruitée avec un de nos arômes naturels si vous en avez envie ou des fruits de saison !

VERSION GOURMANDE



VERSION SPORTIVE





SUPER ALIMENTS



HUILE DE COCO



Huile Vierge Crue - non raffinée - Agriculture Biologique

- ✓ Huile de Coco idéale en cuisson en remplacement des huiles traditionnelles
- ✓ Teneur élevée en Acide Laurique et en Acides Gras à Chaîne Moyenne
- ✓ Idéale pour le soin de la peau et de vos cheveux

Conditionnement : 400ml



Produit issu de l'agriculture biologique certifié par Ecocert



Acides gras sains +63% de triglycérides à chaîne moyenne



100% pure naturelle : Huile vierge de noix de Coco, pression à froid



Crue et non raffinée : teneur maximale en nutriments



Sans conservateur ni adjuvant : sans OGM, sans pesticides ni métaux lourds



Convient aux Vegans : culture, récolte et transformation sans ingrédient d'origine animale

UTILISATION

Idéale en pâtisserie, en huile de cuisson ou pour le soin de la peau et des cheveux.

Liquide ou crémeuse, l'huile de coco change d'état à 28°C.

Limite de température pour la cuisson : 180°C.

GHEE

NOUVEAU



Ghee - Beurre clarifié - Agriculture Biologique

- ✓ Beurre clarifié parfait en cuisson en remplacement du beurre traditionnel
- ✓ Idéal pour les intolérants au lactose, facilite le processus digestif
- ✓ Riche en antioxydants, vitamines A et E

Conditionnement : 300g



Produit issu de l'agriculture biologique



Sans protéine de lait ni lactose



Se conserve plus longtemps qu'un beurre classique



Bon pour le système digestif et le métabolisme



Idéal pour la cuisson à haute température



Acide myristique : bon pour le cerveau

UTILISATION

5 à 10g par jour.

Idéal pour la cuisson de tous les aliments ainsi que pour la friture puisqu'il ne brûle pas.

Limite de température pour la cuisson : 250°C.

HUILE DE BOURRACHE



Huile de graines de Bourrache Bio

- ✓ La Bourrache est naturellement riche en acides gras essentiels, l'Acide Gamma Linoléique
- ✓ Cet acide gras est peu présent dans notre alimentation quotidienne
- ✓ L'huile de bourrache est également connue pour l'hydratation de la peau
- ✓ Huile encapsulée en Bretagne

Conditionnement : 90 capsules (1 mois) / Pack de 6 x 90 capsules



Produit issu de l'agriculture biologique certifié par Ecocert



L'huile de Bourrache, riche en GLA, des acides gras essentiels



Qualité n°1 encapsulation en Bretagne comme nos Oméga 3



Le GLA, est le seul Omega 6 manquant dans notre alimentation



Sans conservateur ni OGM : pure et naturelle, vierge, pression à froid



Hydratation naturelle et souplesse de la peau

UTILISATION

Prendre 1 à 3 capsules d'Huile de Bourrache par jour de préférence pendant les repas afin de répartir les doses.

Conserver les capsules au réfrigérateur.

PURE ORTIE



Poudre de feuilles d'ortie BIO - 100% pure - non urticante

- ✓ Cible : tonique, circulation veineuse, articulations, peau acnéique
- ✓ Poudre de feuilles d'ortie bio
- ✓ L'ortie est naturellement riche en minéraux et oligo-éléments

Conditionnement : Sachet 150g / Pack de 6 x 150g



Poudre de feuilles d'Ortie Biologique



Riche en oligo éléments et en minéraux



Aide à se sentir plus énergique



Favorise la circulation veineuse et le bien être circulatoire



Fournit de la force et consolide les os, les ongles et les cheveux



Certifiée par l'organisme indépendant **Ecocert**

UTILISATION

Prendre 5g (1,5 dosette de 10ml) à 10g par jour.

Idéal dans un smoothie pour soupoudrer une salade, dans une soupe, en infusion, ou dans une vinaigrette (rendez-vous sur notre blog pour découvrir les recettes).

- Circulation - l'ortie favorise la circulation veineuse et le bien-être circulatoire
- Tonique - l'ortie favorise la vitalité de l'organisme et aide à se sentir plus énergique
- Articulation - l'ortie aide à maintenir la flexibilité des articulations, les muscles et les tendons
- Peau grasse - l'ortie est reconnue pour contribuer à une peau nette



PLANTES ADAPTOGÈNES

«...l'adaptogène est une substance pharmacologique capable d'induire dans un organisme un état de résistance augmentée permettant de contrebalancer les signaux de stress et de s'adapter à un effort exceptionnel... »

RHODIOLA + SAFRAN



Rhodiola titré à 3% de rosavines + Safran titré à 2% de safranal

- ✓ Action : réduction du stress mental, stabilité émotionnelle, humeur positive
- ✓ La Rhodiola Rosea est une plante adaptogène favorisant l'équilibre mental en cas de stress
- ✓ L'extrait de Safran contribue à maintenir une humeur positive

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 5 x 60 gélules



Favorise l'endurance pour les performances sportives



Contribue à une activité intellectuelle et cognitive optimale



Contribue à une circulation normale du sang



Aide à maintenir une humeur positive



Antioxydant végétal pour la protection des cellules



Convient aux végétariens : extrait de plante + gélule végétale

UTILISATION

Prendre 1 à 2 gélules par jour, de préférence le matin pendant le petit déjeuner.

La Rhodiola peut-être utilisée à l'année par cure de 3 semaines entrecoupées d'une semaine de pause.

LA RHODIOLA

- Améliore l'endurance pour les performances sportives
- Contribue à une activité intellectuelle et cognitive optimales
- Protège les cellules pendant le stress physique

LE SAFRAN

- Contribue à l'équilibre émotionnel et aide à maintenir une humeur positive
- Aide à favoriser la relaxation

ASHWAGANDHA



Ashwagandha KSM66® bio titré à 5% de withanolides

- ✓ Extrait issu de la racine d'Ashwagandha cultivée en Agriculture Biologique
- ✓ Extraction brevetée par chimie verte, sans solvant, dans la tradition ayurvédique
- ✓ Présence du spectre complet de la racine garantissant l'efficacité et la biodisponibilité
- ✓ Extrait breveté : efficacité prouvée par 22 études scientifiques

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 6 x 60 gélules



Assure un soutien en période de tension intellectuelle et nerveuse



Contribue à une relaxation optimale



Aide à favoriser le bien-être intellectuel et physique



Convient aux végétariens : extrait de plante + gélule végétale



Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes



Production sans OGM

UTILISATION

1 puis 2 gélules par jour, le matin ou le soir pendant le repas.

Nous conseillons de débuter la cure par une gélule afin de respecter le principe de progressivité pour l'organisme. Si l'organisme réagit bien, passer à 2 gélules par jour.

L'Ashwagandha peut-être utilisée à l'année par cure de 3 semaines entrecoupées d'une semaine de pause.

- L'ashwagandha assure un soutien en période intellectuelle intense et nerveuse
- L'ashwagandha contribue à une relaxation optimale
- L'ashwagandha aide à favoriser le bien-être intellectuel et physique

PURE SOMMEIL

NOUVEAU



Extraits de plantes et de mélatonine végétale

- ✓ Cible : endormissement, troubles du sommeil, insomnies
- ✓ Lutte contre les troubles du sommeil naturellement
- ✓ Synergie de mélatonine végétale et d'extraits de plantes : valériane, aubépine, coquelicot et mélisse

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 6 x 60 gélules



Synergie de 4 plantes et de la mélatonine végétale



Contient un extrait de mélisse bio



Sans additif nocif



Vegan, sans gluten et sans OGM



Fabriqué en France



Pour les adultes

UTILISATION

Prendre 1 à 2 gélules par jour avec un verre d'eau 30 min avant le coucher.

Pure Sommeil peut-être utilisé par cure de 1 à 2 mois entrecoupées d'une à deux semaines de pause.

- La Mélisse, la Valériane et le Coquelicot facilitent la relaxation et contribuent à un sommeil de qualité
- La Mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement

FENUGREC



Extrait de fenugrec titré à 50% de saponines

- ✓ Cible : glycémie, insulino-résistance, perte de graisse, digestion
- ✓ Le fenugrec favorise le maintien d'un taux normal de glucose dans le sang
- ✓ La régulation de la glycémie évite les pics d'insuline et limite le stockage des graisses

Conditionnement : 120 gélules (1 mois) / Pack de 5 x 120 gélules



Favorise le maintien d'un taux normal de glucose dans le sang



Aide à maintenir un taux normal de glycémie



Aide à favoriser la digestion



Ne convient pas à la femme enceinte



Convient aux végétariens : extrait de plante + gélule végétale



Production sans OGM

UTILISATION

Prendre 4 gélules par jour après le dîner.

Le Fenugrec peut-être utilisé à l'année pour réduire son niveau de glycémie.

- Le Fenugrec favorise le maintien d'un taux de glucose normal
- Le Fenugrec aide à maintenir un taux normal de glycémie dans le cadre d'un style de vie sain



NUTRIPURE

www.nutripure.fr



facebook.com/NutripureFR/



instagram.com/nutripurefr/

Chaque jour nous repostons vos plus belles photos utilisant @nutripurefr ou #nutripurefr

