



NUTRIPURE

LE MEILLEUR SINON RIEN



Livret 2020

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 :

5% sur la 1^{ère} commande de votre filleuil (crédité)

POUR VOTRE FILLEUL :

5€ de remise immédiate à partir de 50€ d'achat

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 FONDATAIONS DE LA SANTÉ

PRATIQUER LES FONDATAIONS 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** :



300 pages disponible sur nutripure.fr

MIEUX DORMIR

MIEUX RESPIRER

MIEUX PENSER

MIEUX BOUGER

Bouger plus dans la journée, bouger de façon plus respectueuse de son corps et pratiquer une activité sportive équilibrée

En méditant et en changeant la façon dont nous appréhendons les choses et les situations de la vie

MIEUX MANGER

En respectant 7 facteurs fondamentaux :

- l'équilibre intestinal et immunitaire,
- l'équilibre glycémique,
- l'équilibre hormonal,
- l'équilibre énergétique,
- l'équilibre acido-basique,
- l'équilibre antioxydant,
- l'équilibre émotionnel

Pas facile me direz-vous dans le monde actuel. Cependant en agissant même 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.

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.





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 !

Florent & Christophe Carrio



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 2020 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



NOS CHAMPIONS



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



Estelle PERROSSIER, 30 ans
Championne d'Europe d'Athlétisme 4x400
(2014) à Zurich et vice championne
d'Europe à Berlin (2018)



Alexandra RECCHIA, 31 ans
Championne du monde et d'Europe
en Kumite féminin



Claire JACQUET, 32 ans
3^{ème} Championnats du monde de Kayak
Slalom par équipe à Rio (2018)



Thibault ROSSARD, 27 ans
Vice-champion de la coupe de France
de Volleyball avec Toulouse



Quentin CALEYRON, 32 ans
Coureur cycliste spécialiste du BMX et
du cyclisme sur piste. Vice-champion
d'Europe 2019 en vitesse par équipe



Jean QUIQUAMPOIX, 24 ans
Vice-champion olympique au Pistolet
Vitesse à Rio (2016)



Thomas DARMON, 22 ans
Membre de l'équipe de rugby
MHR (Top 14)



Mathilde GROS, 20 ans
Double championne d'Europe Élite de
keirin en 2018



Julien MESSON, 39 ans
Champion de France, champion
d'Europe, vice-champion du monde de
culturisme naturel (FCPCN et WNBB,
catégorie -80kg)



Eddy CLERTE, 22 ans
Coureur cycliste français, spécialiste du
BMX. Champion en Coupe d'Europe de
Rade 1 2019

SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :

**Vous préparez les JO
ou des championnats
du Monde ?**

Contactez-nous :

contact@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**
- Amandes
- Noix de cajou
- Noisettes / Noix
- Graines de chia

🌿 **Omega 3**

🌿 **Huile de Bourrache**

MES GLUCIDES

🌿 **Poudre de patate douce**

- 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**





RECETTES PETIT-DÉJEUNER

MUFFINS POIRE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS - Pour 8 muffins

- 1 compote de pomme sans sucres ajoutés
- 50g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 2 œufs bio
- 1 poire
- 2 cuillères à soupe de citron fraîchement pressé
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- 40g de pépites de chocolat noir

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190°C
- Mélanger tous les ingrédients ensemble sauf la poire
- Découper la poire en petits dés puis ajoutez-les à la pâte
- Repartir la pâte dans 8 moules à muffins
- Hop au four à 190°C entre 15/20 mn (ici 18 mn)



FONDANT CHOCOLAT NOISETTES

INGRÉDIENTS - Pour 4 personnes

- 1 tablette de chocolat noir 70%
- 250g de purée de noisettes
- 60g de pure **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de miel
- Quelques noisettes pour le topping

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 160°C
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Verser la pâte dans un plat préalablement recouvert de papier sulfurisé ou bien huilé (avec l'**HUILE DE COCO NUTRIPURE**)
- Faire cuire le gâteau pendant 20 minutes
- Sortir du four puis ajouter les noisettes pour le topping





BANANA BREAD

...

INGRÉDIENTS

- 4 petites bananes bien mûres
- Jus d'1/2 citron
- 110ml d'**HUILE DE COCO NUTRIPURE** (à réchauffer un peu si elle est solide)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 100g de farine de riz
- 130g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 40g de sucre de coco
- 1/2 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 150 de chocolat noir
- 1 pincée de cannelle en poudre (facultatif)

PRÉPARATION

- Écraser les bananes
- Ajouter le jus de citron
- Ajouter l'huile de coco, le sirop d'agave, les farines, le sucre de coco, la levure et le bicarbonate. Mélanger
- Ajouter le chocolat coupe en carré puis la cannelle
- Huiler un moule à cake, tapisser de farine
- Mettre la pâte dans le moule et enfourner 40-45 minutes à 180°C



GÂTEAU COCO/PATATE DOUCE

...

INGRÉDIENTS

- Jus d'1 citron
- Zeste d'1 citron
- 120g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 75g de sucre de coco
- 120ml de lait de coco
- 100g d'**HUILE COCO FONDUE NUTRIPURE** (à réchauffer un peu si elle est solide)
- 3 œufs bio
- 1 sachet de levure

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C
- Monter les blancs en neige, les réserver
- Mélanger la levure et la farine, puis ajouter les autres ingrédients pour former une pâte lisse
- Incorporer les blancs en neige délicatement
- Huiler le moule avec l'**HUILE DE COCO NUTRIPURE**
- Cuire 30 à 35 min au four traditionnel à 180°C



RECETTES SALÉES

PAIN PALÉO

...

INGRÉDIENTS

- 60g de poudre d'amande
- 60g **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 10g de graines de tournesol
- 10g de graines de pavot
- 10g de graines de lin
- 4 cuillères à soupe de citron pressé
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 10g de psyllium (en magasin bio)

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C
- Mélanger tous les ingrédients ensemble
- Verser la pâte dans un moule à cake préalablement huilé ou recouvert de papier sulfurisé
- Ajouter sur le dessus les graines pour la décoration
- Mettre le pain à cuire pendant 20 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau dans le pain et vérifier qu'elle ressorte sans pâte)



PANCAKE GÉANT SUCRÉ/SALÉ

...

INGRÉDIENTS POUR LE PANCAKE

- 1/2 banane
- 20g de **FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE**
- 1 œuf

GARNITURE

- 1/2 avocat
- 1 tranche de saumon
- 1 figue

PRÉPARATION

- Dans un saladier, écraser la banane, puis ajouter la farine et l'œuf et bien mélanger
- Faire cuire le pancake à la poêle quelques minutes de chaque côté
- Déposer le pancake dans une assiette puis y ajouter les garnitures

Bonne dégustation !





CAKE TOMATE

NOUVELLE RECETTE

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 100g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE
- 100g de farine de sarrasin
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
- 150 ml lait d'amande
- 4 œufs

GARNITURE

- 20 tomates cerises
- 90g de Fêta
- Basilic (quantité selon vos goûts)
- Assaisonnement à votre goût : sel, poivre, épices...

PRÉPARATION

- Préchauffer votre four à 210°C
- Mélanger tous les ingrédients de la pâte ensemble jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Y ajouter la garniture
- Verser la pâte dans un moule à cake
- Faire cuire 25/30 min à 210°C
- Laisser refroidir et déguster



QUICHE BUTTERNUT/ÉPINARD/CHÈVRE

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 50g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE (+ 1 ou 2 cuillères à soupe pour pétrir et étaler la pâte)
- 150g de poudre d'amandes
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

GARNITURE

- 400g de purée de Butternut
- 200g d'épinards
- 80g de chèvre ici chèvre frais
- 1 échalote
- 4 œufs
- 50g de FARINE DE PATATE DOUCE NUTRIPURE
- 250ml de lait d'amande
- Sel/poivre ou autre assaisonnement

PRÉPARATION DE LA PÂTE

- On mixe tous les ingrédients pour la pâte ensemble, jusqu'à obtenir une pâte compacte et homogène
- Puis il faut pétrir la pâte avec les mains et former une boule
- Mettre cette boule entre 2 feuilles de papier sulfurisé
- Étalez cette boule avec un rouleau, jusqu'à obtenir une pâte fine et ronde de la dimension de votre plat à tarte
- Retirez délicatement la feuille de papier sulfurisé qui se trouve sur le dessus
- Puis déposez la pâte dans votre plat à tarte

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

- Cuire et réduire en purée la butternut
- Cuire et assaisonner les épinards puis les mettre à égoutter
- Dans une poêle, faire revenir l'échalote à feu doux avec de l'huile
- Ajouter les épinards dans la poêle et mélanger
- Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients (purée, œufs, lait, farine et assaisonnement) puis ajouter les épinards et les échalotes.
- Verser cette pâte sur le fond de tarte
- Faire cuire 40 à 50 à 190°C



PROGRAMME 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 :**
1,67€/jour

PRENDRE SOIN DES ARTICULATIONS

Sédentaire ou sportif occasionnel

Cible : tendinites récentes, arthrose modérée

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

 **3 à 6 mois**
 **Petits Formats : 4,18€/jour**
Grands Formats : 2,84€/jour

Sport fréquent ou intensif

Cible : tendinites récurrentes ou arthrose

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Peptan 20 g/jour : 10g matin et soir
- Glycine 15 g/jour le soir
- Curcumine 3 gélules le soir
- Arthropole 2 gélules matin et soir

 **3 à 6 mois renouvelables**
 **Petits Formats : 6,63€/jour**
Grands Formats : 4,13€/jour

STRESS, EQUILIBRE & SOMMEIL

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

 **1 à 2 mois**
 **Petits Formats : 2,43€/jour**
Grands Formats : 2,34€/jour

CONFORT INTESTINAL

- L-Glutamine 5g le soir
- Curcumine 3 gélules le soir
- Pure Biotiques 2 gélules le matin

 **1 à 2 mois**
 **Petits Formats : 2,09€/jour**
Grands Formats : 1,45€/jour



LES FONDATIONS SANTÉ

MULTIVITAMINES



**22 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
- ✓ Nombreux co-facteurs végétaux : caroténoïdes & anti-oxydants (Bêta-carotène, Lutéine), coenzyme Q10, bio-flavonoïdes (Quercétine)
- ✓ Vitamine D3 : 1000UI
- ✓ Nutriments à haute biodisponibilité sélectionnés scientifiquement

Conditionnement : 60 gélules (1 mois) / Pack de 6 (6x60 gélules)

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.



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

LES BIENFAITS DU MULTIVITAMINES

Fonctions psychologiques

B1 - B3 - B6 - B8 - B9 - B12 - C - Magnésium - Iode

Vision

A - B2 - Zinc - Sélénium

Peau & muqueuses

A - B2 - B3 - B8 - C - Iode - Zinc

Métabolisme des macronutriments

B6 - B8 - Chrome - Zinc

Ossature & dents

C - D - Magnésium - Iode

Sang & globules rouges

A - B2 - B6 - B9 - B12 - C



Ongles & cheveux

B8 - Zinc - Sélénium



Énergie & fatigue

B1 - B2 - B3 - B5 - B6 - B8 - B9 - B12 - C - Magnésium - Iode



Cardio vasculaire

B1 - B6 - B9 - B12 - C



Système immunitaire

A - B6 - B9 - B12 - C - D - Zinc - Sélénium



Fertilité

Zinc - Sélénium



Fonction musculaire

B6 - B9 - D - Magnésium - Zinc



Système nerveux

B1 - B2 - B3 - B6 - B8 - B12 - C - Iode - Magnésium





LES FONDATIONS SANTÉ

MAGNÉSIMUM



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 de 750mg / Pack de 6 (6x60 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.

Le Magnésium Taurine B6 est un relaxant musculaire et cellulaire, il ne s'agit pas d'un stimulant. Son utilisation est recommandée 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 familles de 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 et les souches probiotiques présentes dans la gélule

Conditionnement : 60 gélules et 6x60 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.



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, 600 capsules et 3x600 capsules

UTILISATION

Prendre 3 à 6 capsules d'Omega 3 par jour de préférence pendant les repas afin de répartir les doses d'Omega 3.

Conservez vos gélules au réfrigérateur.



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

- 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.



ARTICULATIONS & TENDONS

PEPTIDES DE COLLAGÈNE Peptan®



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 : 310g, 1,2kg et 4kg



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

UTILISATION

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



Astuce : donnez du goût à vos préparations avec nos 6 arômes naturels à associer avec les 3 Protéines et le Peptan (p25)

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 : Poudre 310g et 1,5kg



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

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.



Astuce : vous pouvez mélanger toutes les poudres ensemble !

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 : 31g (1 mois) et 200g (6 mois) de poudre.
90 gélules et 6x90 gélules



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 1g par jour (1 dosette de 2,5ml ou 3 gélules) pendant un repas ou pendant/après l'entraînement.

Poudre : saupoudrer sur un plat ou mélanger dans de l'eau ou un lait végétal.

Gélules : avaler avec un grand verre d'eau

ARTHROPURE



5 principes actifs contre l'arthrose !



- ✓ 700mg d'OptiMSM® : le soufre organique breveté, précurseur du tissu cartilagineux
- ✓ 600mg de Chondroïtine Sulfate Solabia®
- ✓ 500mg d'N Acetyl Glucosamine Kaneka® : la glucosamine de référence
- ✓ 250mg d'extrait de Boswellia WorkVel® 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) ou 6x120 gélules (6 mois dont 2 offerts)



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



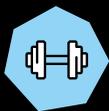
Des solutions naturelles et durables

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

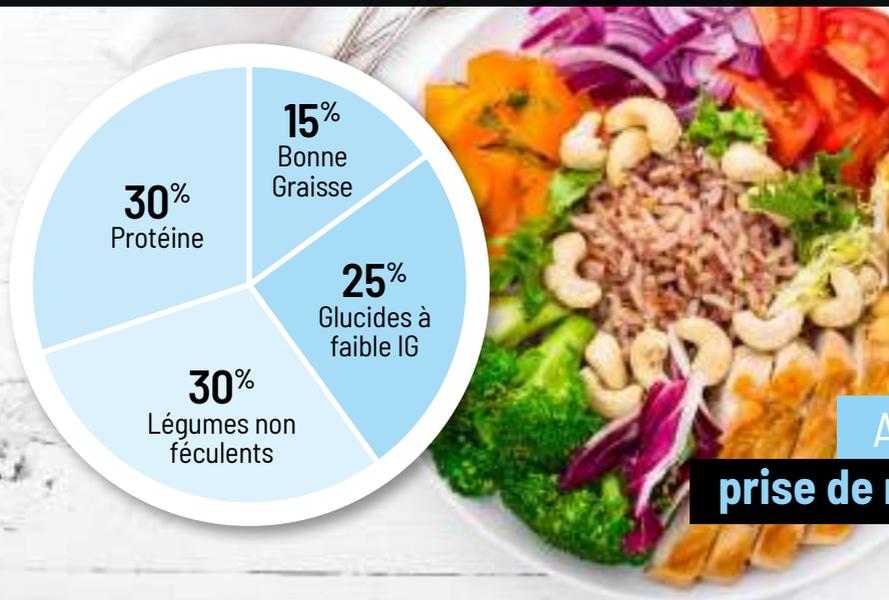
COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines,
Magnésium, Oméga 3
- Pure Biotiques 1 gélule le matin
- Bourrache 1 capsule matin
- 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

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





Assiette prise de muscle

“Je progresse mais je veux optimiser”

PROGRAMME CONSTRUCTION MUSCULAIRE AVANCÉE

REPAS TYPE

Petit déj : assiette « perte de graisse »

2 repas : assiette « prise de muscle »

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Pure Biotiques 1 gélule le matin
- Bourrache 1 capsule matin et soir
- 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

📅 **3 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

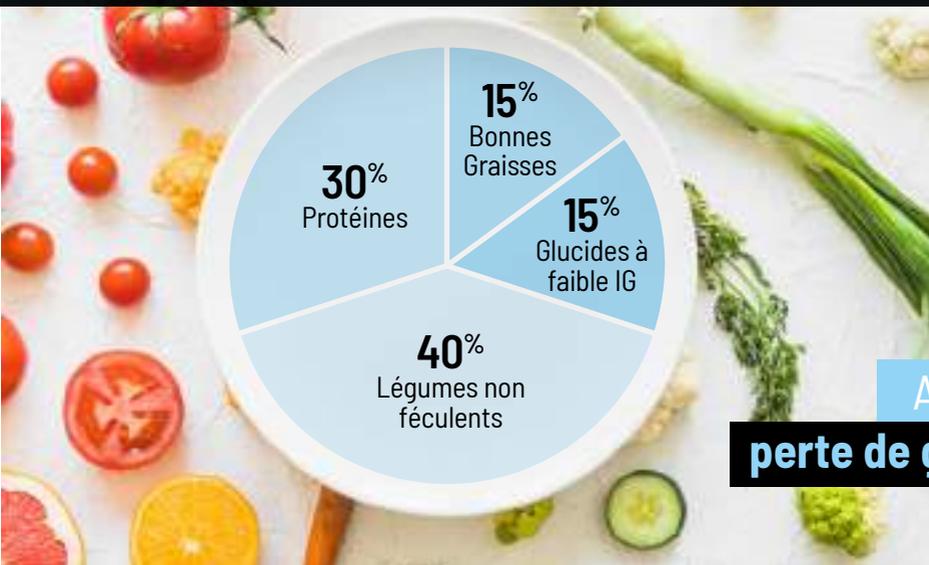
COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Pure Biotiques 1 gélule le matin
- Bourrache 1 capsule matin et soir
- Fenugrec 4 gélules soir
- Isolât Whey 30g/jour

- Glutamine : 5g/jour post training ou soir
- Boisson d'entraînement : BCAA 7g Maltodextrine 30g

 **1 à 2 mois**
Petits Formats : **6,24€/jour**
Grands Formats : **4,43€/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

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

- **FONDATIONS SANTÉ** Multivitamines, Magnésium, Oméga 3
- Pure Biotiques : 2 gélules le matin
- Bourrache : 1 gélules matin, midi 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 : 1 jour sur 3

 1 à 2 mois
 Petits Formats : 9,43€/jour
 Grands Formats : 6,84€/jour



PROTÉINES



Astuce : donnez du goût à vos préparations avec nos 6 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.

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 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 et 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

NOUVEAU



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 et 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

NOUVEAU



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 et 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 plaisirs : Chocolat, citron, coco, fraise, mangue citron vert, banane

- ✓ Arômes naturels à mélanger avec les protéines Nutripure et le Peptan
- ✓ Préférez un goût naturellement subtil et dites stop aux arômes chimiques
- ✓ 78 à 88% d'ingrédients bio, 100% d'ingrédients bio compatibles et naturels

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



100% plaisir : changez d'arômes à volonté



Sans édulcorant, sans OGM, sans nanoparticules



Changeons les codes de la nutrition sportive



78% à 88% d'ingrédients BIO



Des arômes naturels



Protéger sa santé tout en se faisant plaisir

UTILISATION

Ajouter 0,5g d'arôme (1 dosette de 1ml) pour 10g de Peptides de collagène.

Ajouter 1,5g d'arôme (3 dosettes de 1ml) pour 30g de protéine.

Ajoutez l'arôme de votre choix, mélangez avec de l'eau, c'est prêt !



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 de 680mg. 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

L-CITRULLINE



L-Citrulline BioKyowa® végétale - 100% pure

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

Conditionnement : 220g et 800g de poudre



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) à 14g par jour, 30 min avant l'effort.

Afin d'obtenir une élévation constante du niveau de L-Citrulline dans le sang, il est recommandé de fractionner en 2 fois par jour.

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



L-GLUTAMINE Kyowa Quality



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 : 150g et 750g de poudre

UTILISATION

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

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



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



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

COMPLÉMENTS NUTRIPURE

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



Petits Formats : **2,16€/jour**

Grands Formats : **1,67€/jour**

CONFORT INTESTINAL

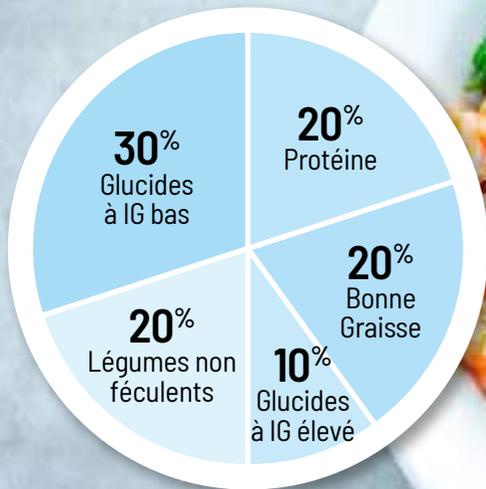
- Pure biotiques : 2 gélules matin
- Glutamine : 5g post training ou soir
- Curcumine : 3 gélules post training ou soir



Petits Formats : **2,09€/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

COMPLÈMENTS NUTRIPURE

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

- Maltodextrine bio : 30g
- BCAA : 7g
- Jus de citron
- 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
- 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 et seau 5kg

UTILISATION

Ajouter 50g de poudre (1 dosette) dans 500ml à 1 litre 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.

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 et 900 gélules de 650mg
- 6 gélules / jour apportent 3,9g de BCAA
- Poudre : 220g et 1,5kg de BCAA 2.1.1

UTILISATION

Version gélule : prendre 6 gélules par jour avec un verre d'eau.

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

Prendre 6 gélules par jour, 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.



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



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 : 210g et 900g

UTILISATION

Mélanger 15g de PeptoPro® dans 500ml à 1000ml d'eau : commencer à boire la boisson 15 minutes avant l'entraînement

Pour constituer la boisson idéale pour votre entraînement, associer :

- 15g de PeptoPro®
- 50g de maltodextrine
- du jus de citron pour ne pas sentir le goût amer du PeptoPro®.

Afin de limiter le coût, Il est possible de remplacer jusqu'à 5g de PeptoPro® par 5g de BCAA.



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



Digestion facile grâce aux acides aminés "pré digérés"



Utilisation polyvalente, efficaces 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



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 1kg et 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.



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

Nos barres sont crues pour préserver toutes leurs vitamines et leurs nutriments : une déshydratation douce est réalisée à moins de 43°C. Seule la protéine de riz a été pasteurisée au préalable. La fabrication est réalisée avec délicatesse et passion dans un atelier artisanal du sud de la France.



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.

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 son action pour l'hydratation de la peau
- ✓ Huile encapsulée en Bretagne

Conditionnement : 90 ou 6x90 capsules de 500mg



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.

Conservez vos capsules au réfrigérateur.



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 bio 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 de 615mg



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

- 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 et 6x60 gélules de 750mg



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 de 750 mg / jour, le matin ou le soir.

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

- 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



FEUILLE D'ORTIE



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

- ✓ Cible : tonique, circulation veineuse, articulations, peau acnéique
- ✓ L'ortie est naturellement riche en minéraux et oligo-éléments
- ✓ Origine Autriche

Conditionnement : 150g ou 6x150g de poudre de feuilles d'ortie bio

UTILISATION

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

Idéal dans un smoothie pour soupoudrer une salade, dans une soupe ou en infusion.



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

- 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 soulage les douleurs musculaires et articulaires
- Peau grasse & acné - l'ortie est reconnue pour contribuer à une peau nette et aider les peaux à problèmes

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 5x120 gélules de 600mg

UTILISATION

Prendre 4 gélules par jour, au dernier repas du soir s'il contient des glucides.



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



Favorise l'appétit



Aide à **favoriser la digestion**



Ne convient pas à la femme enceinte



Convient aux **végétariens** : extrait de plante + gélule végétale



Production **sans OGM**

- 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



3 770016 599722