



RECUPalia

P R É P A R A T I O N
H Y P E R P R O T É I N É E

Adaptée à tous : personnes âgées, sportifs,
végétariens ...

COMPALiA[®]
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ADAPTÉS



COMPALiA[®]
SPORT





Une formule à double objectif

Super Aliment pour tous

- Excellent apport nutritionnel dans le cadre d'une **dénutrition**, ou en **prévention de la sarcopénie** chez les personnes âgées
- Optimise les apports nutritionnels et la vitalité lors d'un **régime minceur**
- Permet d'**enrichir un repas** de manière naturelle, rapide et sans sucres.

Optimise la récupération des sportifs

- Améliore le processus de récupération **après l'effort**
- Soutient et optimise les apports lors des **phases d'entraînement intensives**

COMPALiA[®]
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ADAPTÉS





FORMULE RECUPalia

	/20g	%VNR/ 20g	/100g	%VNR*/ 100g
Protéine de riz bio	14 645 mg		73 225 mg	
BCAA dont : Leucine Isoleucine Valine	4 000 mg 2 000 mg 1 000 mg 1 000 mg		20 000 mg 10 000 mg 5 000 mg 5 000 mg	
Collagène de type 1	200 mg		1 000 mg	
Citrate de Potassium dont Potassium	550 mg 192,5 mg	9,5	2 750 mg 962,5 mg	47,5
Citrate de Calcium dont Calcium	120 mg 21,5 mg	2,5	600 mg 107,5 mg	12,5
Sodium	120 mg		600 mg	
Citrate de Magnésium dont Magnésium	100 mg 15,1 mg	4	500 mg 75,5 mg	20
Glutamine	100 mg		500 mg	
Extrait graine de lin 20%	100 mg		500 mg	
Tétrahydrocurcu minoïdes titré à 95% Curcuma - C3 Reduct	30 mg		150 mg	
Vitamine C	30 mg	37,5	150 mg	187,5
Rhodiola rosea (extrait titré) 3% de rosavine et 1% de salidroside	4 mg		20 mg	
Vitamine E	3,5 mg	29	17,5 mg	145
Citrate de Zinc dont Zinc	2 mg 0,6 mg	6	10 mg 3 mg	30
Vitamine B1	0,3 mg	27	1,5 mg	135
Vitamine B6	0,3 mg	21	1,5 mg	105
Levure de Sélénium dont Sélénium	1,5 µg	2,5	7,5 µg	12,5

	/20g	% VNR /20g	/100g	% VNR /100g
Energie	68 Kcal 289 KJ	3,5	338 Kcal 1445 KJ	17
Matières grasses	<0,5 g	1	1 g	2
Acides gras saturés	<0,1 g	1	0,5 g	2
Glucides dont Glucose	0 g 0 g	0 0	0 g 0 g	0 0
Fibres alimentaires	<0,5 g		0,6 g	
Protéines	14,6 g	29	73 g	146
Sel	0,3 g	0.6	1,5 g	3

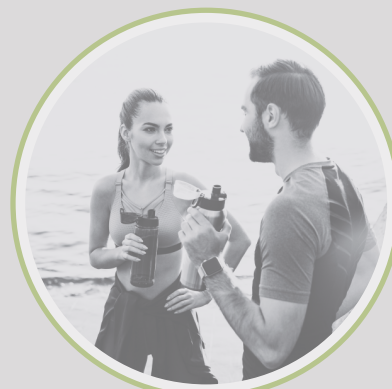


RECUPalia, un super aliment pour TOUS

En prenant de l'âge, le corps nécessite davantage d'attention, notamment en ce qui concerne l'alimentation. Dans certains cas de diminution d'appétit ou des consommations, enrichir l'alimentation de la personne âgée s'avère être la bonne solution.

La baisse de consommation a de nombreuses causes, mais par-dessus tout, elle provoque généralement des carences en nutriments qui caractérisent la dénutrition des personnes âgées. Il est alors primordial de lutter face à cet appauvrissement des apports.

Afin d'y remédier, l'enrichissement de l'alimentation est la solution adéquate.



RECUPalia et ses vertus dans LA PRATIQUE SPORTIVE

La formule RECUPalia est une excellente alternative à la whey pour les sportifs dans le cadre de leur récupération après effort ou pour la prise de masse musculaire.



COMIPALIA®

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ADAPTÉS



Enrichir ses apports nutritionnels

RECUPalia est composée d'une protéine issue de riz cultivé en agriculture biologique. Cette formule totalement novatrice, vous offre plus de 70% de protéines, et 20% de BCAA. Cette protéine végétale est idéale pour maintenir et augmenter la masse musculaire, tout en étant adaptée à tous, sportif ou non.

Au travers de cette formule nous avons souhaité aller bien au-delà d'un simple apport en protéine. Pour cela la préparation est composée de :

- **70 % de protéine végétale** issue de riz bio.
- **20 % de BCAA**, ce qui permet la reconstruction des muscles et d'améliorer la récupération musculaire.
- **Collagène de type I** pour maintenir et régénérer la surface de vos os, tendons, ligaments, dents et de votre peau.
- **4 vitamines et 6 minéraux** essentiels à la bonne fonction de l'organisme pour optimiser la récupération physique et psychologique.
- **Oméga 3** issus de graine de lin, contribuent à l'équilibre Oméga3/Oméga6.
- **Tétrahydrocurcuminoïdes issus du curcuma**, modulateurs de l'inflammation, et leur capacité à augmenter l'activité des enzymes antioxydantes.
- **Rhodiola rosea** extrait sec titré à 3% de rosavine et 1% de salidroside, cette plante adaptogène a notamment un effet psychostimulant qui accentue les performances mentales telles que la mémoire et la concentration. Elle favorise la résistance au stress et amplifie la résistance à l'effort musculaire.
- **Glutamine**, cet acide aminé permet un meilleur équilibre du microbiote intestinal.

Notre protéine :

Après avoir été nettoyé, le riz bio est hydrolysé puis pasteurisé afin de séparer correctement les glucides et les protéines. La digestibilité de la protéine végétale présente dans RECUPalia a été testée. L'absence de gluten et de lactose vous garantit une excellente digestion même aux personnes intolérantes.





GUIDE D'UTILISATION

RECUPalia

 +  = 500 mL

Le jour d'une compétition ou d'un entraînement intensif

le matin au petit dej | Pendant l'effort | dans les 40 min après l'effort

Incorporer
dans le repas
2 dosettes



Lors des périodes de charges d'entraînement importantes

Le matin au petit dej | Le midi au déjeuner | Le soir au diner

Incorporer
dans le repas
2 dosettes



Incorporer
dans le repas
2 dosettes



En dehors du cadre sportif

Pour enrichir vos apports nutritionnels

Consommer 2 à 4 dosettes par jour au cours de vos repas
De préférence le matin et le midi





Dosage & Préparation

Goût neutre

20 g par portion. Consommer 1 à 2 portions par jour.

1 portion de 20 g = 2 dosettes

Conseils d'utilisation

La préparation RECUPalia peut être mélangée à différents aliments : soupe, purée, boisson (chaude ou froide), dessert, compote, ou à tout ce qui vous fait envie !

Dans un bol, verser 2 cuillères doseuses de RECUPalia saveur neutre et ajouter l'aliment de votre choix en mélangeant à l'aide d'un fouet.

**Consommer 1 à 2 portions par jour (2 à 4 cuillères doseuses)
au repas ou en collation.**

Notre préparation type

Dans un shaker, verser 250 ml de lait végétal (amande, riz, noisette, coco) puis ajouter 20 g de protéine végétale (2 dosettes), vous pouvez ajouter selon vos goûts un soupçon de sirop d'agave, mélanger au shaker ... et voilà c'est prêt !

Grâce à leur excellente composition, les protéines végétales se digèrent très rapidement. Vous pouvez donc les prendre directement :

Au petit déjeuner : un moment très favorable à la consommation de protéines

En collation : pour avoir un apport isolé de protéines et le maintien d'un état anabolique.

Pour les sportifs, juste après l'entraînement : si vous voulez optimiser votre processus de récupération ou si vous ne pouvez pas consommer un vrai repas dans la demi-heure qui suit.

Pendant un repas : vous pouvez les mélanger dans une soupe par exemple.

A black and white photograph of a man with glasses and a beard, smiling and holding a small cup. The image is partially covered by a green diagonal overlay on the right side.

COMPALIA®
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ADAPTÉS



COMPALIA[®]

SPORT



COMPALIA

26 ROUTE DE LUSSAC
86500 MONTMORILLON

information@compalia.fr

05 49 845 826

Pour plus
d'information



Pour passer
commande



COMPALIA.FR