


La formule RECUPalia est une excellente alternative à la whey pour les sportifs dans le cadre de leur récupération après effort ou d'une prise de masse musculaire, et un excellent complément alimentaire pour les personnes qui cherchent à diversifier ou compléter leurs apports en protéines.

En consommant RECUPalia vous bénéficiez de bien plus qu'un simple apport en protéine :

RECUPalia avec sa formule totalement novatrice et adaptée à tous, sportif ou non, vous apportera :

- plus de **70% de protéines**, et **20% de BCAA**.
- **Collagène de type 1** : pour maintenir et régénérer la surface des tendons, ligaments, os.
- **4 vitamines et 6 minéraux** : essentiels pour optimiser la récupération physique et psychologique.
- **Oméga 3** issus de graine de lin.
- Des **tétrahydrocurcuminoïdes** issus du curcuma, pour la modulation de l'inflammation, et sa capacité à augmenter l'activité des enzymes antioxydantes.
- Du **rhodiola rosea** (extrait sec titré à 3% de rosavine et 1% de salidroside), cette plante adaptogène accentue les performances mentales et favorise la résistance à l'effort musculaire.
- La **glutamine** agit comme un protecteur de la barrière intestinale

Dosage & Préparation

Incorporez la poudre à vos soupes, lait végétal ou de l'eau. 

Pour tous : 2 dosettes le matin 2X  = 20g

Pour les sportifs : 2 dosettes le matin et 2 dosettes à consommer dans les 40 min après un entraînement ou une compétition.

En charge d'entraînement intense, 2 dosettes le matin et 2 dosettes le midi.



Mathieu BURGAUDEAU
Cycliste professionnel

Notre préparation idéale

Dans un shaker, versez 250 ml de lait végétal, puis ajoutez 2 dosettes (soit 20g) de RECUPalia, vous pouvez ajouter selon vos goûts un soupçon de sirop d'agave, mélangez au shaker ... et voilà c'est prêt !

Le plus : aucun édulcorant, aucune nanoparticule, aucun excipient, ingrédients naturels.

Complément alimentaire, ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants et réservé à l'adulte. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes ou ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein. Déconseillé en cas de troubles de la déglutition (risque de fausse route). Consommer à distance de la prise de médicaments. Ne pas consommer en cas de prise le même jour d'autres compléments alimentaires contenant de la curcumine et/ou des curcuminoïdes.

A conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité

A consommer de préférence avant fin et N° de lot : voir sous la boîte.

 Fabriqué en France
dans la Vienne (86)

Complément alimentaire

RECUPalia

Préparation hyperprotéinée

Optimisez votre alimentation maintenant,
préservez votre corps pour demain.

> 70%
protéine
végétale

20%
BCAA



ENTRETIEN
MUSCULAIRE



PERTE DE POIDS



PRISE DE MASSE

Goût neutre

COMPALiA
SPORT

Poids net : 400 g




Valentin FERRON
Cycliste professionnel

Retrouvez plus
d'informations
sur le produit



	/20g	% VNR* /dose	/40g	% VNR* /40g
Protéine de riz	14 645 mg		29 290 mg	
BCAA dont :	4 000 mg		8 000 mg	
Leucine	2 000 mg		4 000 mg	
Isoleucine	1 000 mg		2 000 mg	
Valine	1 000 mg		2 000 mg	
Collagène de type 1	200 mg		400 mg	
Citrate de Potassium	550 mg		1 100 mg	
Dont Potassium	192,5 mg	9,5	385 mg	19
Citrate de Calcium	120 mg		240 mg	
dont Calcium	21,5 mg	2,5	43 mg	5
Sodium	120 mg		240 mg	
Citrate de Magnésium	100 mg		200 mg	
dont Magnésium	15,1 mg	4	31 mg	8
Glutamine	100 mg		200 mg	
Extrait graine de lin 20%	100 mg		200 mg	
Tétrahydrocurcuminoïdes titré à 95%				
Curcuma - C3 Reduct	30 mg		60 mg	
Vitamine C	30 mg	37,5	60 mg	75
Rhodiola rosea (extrait titré)				
3% de rosavine et 1% de salidroside	4 mg		8 mg	
Vitamine E	3,5 mg	29	7 mg	58
Citrate de Zinc	2 mg		4 mg	
dont Zinc	0,6 mg	6	1,2 mg	12
Vitamine B1	0,3 mg	27	0,6 mg	54
Vitamine B6	0,3 mg	21	0,6 mg	42
Sélénium	1,5 µg	2,5	3 µg	5

	/20 g	% VNR* /20 g	/40 g	% VNR* /40 g
Énergie	68 Kcal 289 KJ	3,5	136 Kcal 578 KJ	7
Matière grasses dont :	<0,5 g	1	<0,5 g	2
- Acide gras saturés	<0,1 g	1	<0,1 g	2
Glucides	0 g	0	0 g	0
Dont sucres	0 g	0	0 g	0
Fibres alimentaire	<0,5 g		<0,5 g	
Protéine	14,6 g	29	29,2 g	58
Sel	0,3 g	0,6	0,6 g	1,2

*VNR : Valeurs Nutritionnelles de Référence.

SAS COMPALiA

26 route de Lussac,

www.compalia.fr Tél. 05 49 845 826 86500 MONTMORILLON



100 % naturel

