

SPONSER[®]
+ S P O R T F O O D



**VEGAN
GUIDE DES PRODUITS
ENDURANCE**

#SponserYourBest

PERFORMANCE

ELECTROLYTES

Les électrolytes, en particulier le sodium, influencent l'hydratation, le niveau d'énergie, la sensibilité aux crampes ainsi que les fonctions cardiaques et cérébrales.

ENERGY

les glucides sont rapidement disponibles, faciles à digérer et assurent une performance maximale à haute intensité.

HYDRATION

Veille à une hydratation suffisante. Des carences entraînent souvent une diminution de la force et de l'endurance.

ELECTROLYTES



Boisson sportive + électrolytes supplémentaires (sodium) après 3h

ENERGY/CARBS



60-90 g/h



Utiliser des glucides en tant que source d'énergie lors d'activités intenses

HYDRATION



Boire régulièrement selon sa soif

START

1H

2H

3H

4H

5H

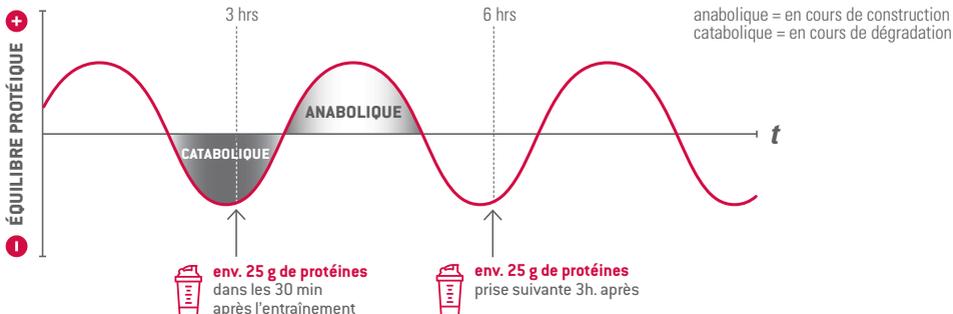
6H

7H



RÉGÉNÉRATION

Les phases cataboliques et anaboliques se succèdent au cours de la journée. En règle générale, on se trouve dans une phase de métabolisme catabolique après de longues phases de jeûne, des entraînements difficiles ou des compétitions. Un apport suffisant en protéines (au moins 25 g toutes les 3 heures environ) favorise le bilan en protéines et le passage à une situation anabolique. La consommation de glucides dépend des besoins et des objectifs individuels.



ALIMENTATION VÉGÉTALE

- Lors du choix de suppléments de protéines, veillez à ce que les acides aminés méthionine, lysine et leucine soient ajoutés. Ces acides aminés sont principalement présents dans les protéines animales et représentent une contrainte pour les régimes purement végétaliens. Conseil de produit : **AMINO EAA**
- En ce qui concerne les sources de protéines animales, on recommande des portions d'environ 20 g de protéines. Comme tous les acides aminés essentiels ne sont pas disponibles en quantité suffisante dans une alimentation végétale, les apports recommandés en protéines végétales sont nettement **plus élevés**.
- La carnitine et la créatine sont des suppléments de base que les athlètes d'endurance devraient inclure dans leur alimentation de base.
- Un bilan sanguin régulier fournit des informations sur les carences. Il est souvent recommandé de prendre de la vitamine D, du fer et de la vitamine B12 de manière ciblée.

COMPLÉMENTS PROTÉINÉS VÉGÉTAUX

VEGAN PROTEIN

Poudre de protéines végétaliennes de haute qualité à base de pois, de riz, de levure, de pois chiches et de graines de tournesol – neutre ou au goût de chocolat. Adaptée à l'enrichissement en protéines des repas quotidiens, comme pour le porridge, le muesli et autres plats végétaliens. Grâce à un enrichissement en **MALTODEXTRIN**, **VEGAN PROTEIN** peut également être consommé comme shake de récupération.



VEGAN PROTEIN BROWNIE

Collation à base de protéines de pois, de noix de cajou et de dattes. Convient au quotidien ou après une activité sportive.



AMINO EAA

Acides aminés essentiels de source végétalienne sous forme de comprimés. Pour une supplémentation ciblée en acides aminés au quotidien. Une portion complète d'environ 10 comprimés correspond à la teneur en acides aminés d'une dose de protéines de haute qualité. Les comprimés d'**AMINO EAA** permettent d'enrichir de manière ciblée tous les repas principaux végétaliens.



PREPARE



CARNIPURE®

La carnitine est essentielle au métabolisme musculaire et au transport des acides gras dans les mitochondries.

Un régime végétalien limite habituellement l'apport en carnitine.

CARNIPURE® est idéal pour enrichir les aliments et les boissons de manière individuelle et pratique.

CREATINE MONOHYDRATE

La créatine joue un rôle central dans l'approvisionnement en énergie des cellules. Comme la créatine est principalement consommée via la viande, il est recommandé aux végétaliens de la supplémenter. SPONSER® recommande



CARBO LOADER

Énergie durable et une performance optimale. Pour les efforts à partir de 75 minutes.

1 portion de CARBO LOADER = 1 assiette de pâtes

- sans gluten
- sans fructose
- facile à digérer

un apport quotidien d'environ 1 g pour un apport de base.

Lors de phases d'entraînement spécifiques avec des efforts intenses – comme la musculation ou les sprints – nous recommandons un apport allant jusqu'à 3 g par jour comme supplément.



RED BEET VINITROX UND NITROFLOW PERFORMANCE²

Amélioration de la circulation sanguine, tolérance accrue à l'effort permettant une influence positive sur les performances grâce à l'effet vasodilatateur et protecteur des cellules.

⌚ A prendre idéalement quatre jours avant la compétition et deux jours après pour une récupération maximale.

Ⓞ Voir la rubrique « NITRATE & POLYPHÉNOLS ».

BEFORE



SWISS MÜESLI

Le petit déjeuner pour les journées riches en énergie, sans sucre ajouté. Préparé avec de l'eau, du jus de fruit ou d'une boisson à l'avoine, il est entièrement végétalien.

Conseil : complète le SWISS MÜESLI avec VEGAN PROTEIN pour un petit-déjeuner enrichi en protéines qui est durablement sain !



MUSCLE RELAX

Shot aigre avec des substances amères et du magnésium pour soutenir la fonction musculaire.

⌚ avant et pendant les performances sportives ou le prendre immédiatement comme bain de bouche lors de crampes.

📖 Voir la rubrique « CRAMPES »

ACTIVATOR 200

Le booster en shot de SPONSER® fournit 200 mg de caféine provenant du thé vert, du maté, du guarana ainsi que de la caféine libre pour un effet rapide et durable.

⌚ 30 min avant l'effort.

📖 Voir la rubrique « CAFÉINE »

DURING



COMPETITION®

La boisson sportive par excellence dispose d'un large spectre de glucides pour une énergie rapide et durable. COMPETITION® sans acidité pour un goût léger, possède un pH neutre tout en étant enrichie d'électrolytes nécessaires.

Hautelement dosée, elle est parfaitement tolérée, même en cas d'intensité élevée.

ULTRA COMPETITION®

Boisson sportive spécialement développée pour les exigences de la longue distance : tolérance maximale, densité énergétique élevée et absence d'acidité. Convient à une utilisation sous forme concentrée.



CAFFÉINE CAPS

Pour une supplémentation ciblée en caféine pendant l'effort. 1 capsule = 50 mg de caféine.

- ⌚ 1-2 caps par heure
- 👁 Voir la rubrique « CAFÉINE »

ENERGY BARS

Barres énergétiques pour un apport énergétique échelonné et de longue durée. Les barres suivantes sont adaptées à une alimentation végétalienne :

- HIGH ENERGY Bar Salty Nuts
- OAT PACK Macadamia



LIQUID ENERGY

De l'énergie pratique en tube ou en sachet. Les gels énergétiques parfaitement tolérés servent à compenser rapidement les baisses d'énergie et sont pratiques à emporter.

Disponible au choix avec ou sans caféine, BCAA ou sodium supplémentaire.



SALT CAPS

Capsule de sel (électrolytes) à utiliser pendant les séances d'entraînement prolongées et en cas de chaleur.

- ⌚ 1-3 caps par heure

ELECTROLYTES

Les comprimés effervescents pauvres en calories fournissent un goût rafraîchissant et des électrolytes essentiels. Pratiques à emporter et à mélanger dans une bouteille d'eau.

AFTER



VEGAN PROTEIN

Poudre de protéines neutre ou aromatisée à base de pois, de riz, de levure, de pois chiches et de graines de tournesol. Fournit 20 g de protéines végétales par portion, avec le spectre complet des acides aminés.

Convient comme shake ou en complément protéiné ciblé.



AMINO EAA

Pour enrichir l'alimentation de base en acides aminés essentiels, dont la présence est réduite dans le cadre d'une alimentation végétalienne.

VEGAN PROTEIN BROWNIE

Collation à base de protéines de pois, de noix de cajou et de dattes. Convient au quotidien ou après une activité sportive.



BON À SAVOIR

LA CAFÉINE

La caféine réveille et active, favorise la concentration et la coordination, augmente la tolérance à l'effort, la résistance à la fatigue et les performances d'endurance. Des études confirment l'effet de la caféine à partir d'une consommation de 3 mg par kg de poids corporel.

- **ACTIVATOR 200**
- **CAFFEINE CAPS**

LES CRAMPES

Les contractions musculaires indésirables pendant le sport sont très fréquentes. Des stimuli puissants tels que l'acidité, le goût piquant ou les substances amères peuvent réduire immédiatement la sensibilité aiguë aux crampes par l'intermédiaire des neurorécepteurs.

- **MUSCLE RELAX**

NITRATE & POLYPHÉNOLS

Les nitrates et les substances végétales riches en polyphénols favorisent la formation d'oxyde nitrique (NO), ce qui entraîne une vasodilatation. Les athlètes bénéficient, lors de l'effort, d'une meilleure utilisation des nutriments et de l'oxygène tout en réduisant la fatigue ressentie.

- **RED BEET VINITROX**
- **NITROFLOW PERFORMANCE²**

Optimise maintenant ton plan nutritionnel trouve ici les produits qui te conviennent :



SPONSER SWISS SPORT FOOD

DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU FONT CONFIANCE AUX COMPÉTENCES
NUTRITIVES DE SPONSER. DEPUIS 1988.

NINO SCHURTER (CH) – MOUNTAIN BIKE – OLYMPIC & WORLD CHAMPION

JAN VAN BERKEL (CH) – TRIATHLON – IRONMAN CHAMPION

ANNA KIESENHOFER (AT) – CYCLING – OLYMPIC CHAMPION

RICHARD RINGER (DE) – RUNNING – EUROPEAN CHAMPION MARATHON

NOË PONTI (CH) – SWIMMING – OLYMPIC MEDALLIST

NADINE FÄHNDRICH (CH) – CROSS COUNTRY SKIING – WORLD CUP WINNER

JULIAN SCHMID (DE) – NORDIC COMBINED – WORLD CUP WINNER

OFFICIAL SUPPLIER OF THE NATIONAL TEAMS OF:



SUISSE

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
+41 (0)43 888 18 18
info@sponser.ch
WWW.SPONSER.CH

ALLEMAGNE / AUTRICHE

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
+49 (0)83 82 260 277 0
info@sponser.de
WWW.SPONSER.DE

WWW.SPONSER.COM

www.fb.com/sponsorsportfood

sponsorsportfood.com

