



sport
développement
& performance
organisation

PRESENTATION

DE LA GAMME

« PUNCH POWER »



« L'EVOLUTION DE LA NUTRITION DEVIENT CAPITALE EN SPORT »

Il y a dans le corps humain deux grands systèmes dont le fonctionnement crée l'essentiel des besoins alimentaires : le système nerveux et les muscles. Le sport les sollicite intensément l'un et l'autre en même temps qu'il éprouve le système hormonal. Cela crée des besoins nutritionnels particuliers.

Depuis 1996, Sport Développement et Performance Organisation et PUNCH POWER ont travaillé ensemble pour mettre à la disposition des sportifs une gamme complète de produits nutritionnels.

Cette gamme est issue d'un Programme de Recherches et de Développement qui a fait l'objet d'une aide de l'ANVAR (Agence Nationale de Valorisation de la Recherche). Cette ligne de produits est la première qui soit déclinée en France avec **des produits spécifiques pour AVANT, des produits spécifiques pour PENDANT et des produits spécifiques pour APRES l'effort** .

Les produits qui la composent portent des noms faisant directement référence à la façon dont on doit les utiliser.

Elaborée par Denis RICHE, nutritionniste de SDP Organisation, conseiller auprès d'athlètes de haut niveau et responsable du département « Diététique du Sport » de l'Institut Européen de Diététique et Micro-nutrition, cette gamme complète de produits pour sportifs est conçue de façon à répondre à toutes les situations rencontrées dans le cadre de la pratique sportive.

Pourquoi utiliser des produits énergétiques comme Punch Power ? Notre corps n'étant pas une machine, il n'est pas apte à accumuler de nombreux efforts sans une supplémentation en apports énergétiques adéquates en amont, pendant ou après l'effort. En effet, afin de reconstituer ses réserves, il serait si simple de prendre un bon repas à base de glucides à index glycémique bas. Hélas, manger équilibré ne suffit pas parfois.

C'est pourquoi, une supplémentation est parfois nécessaire. Punch Power est une gamme nutritionnelle optimale qui a été conçue afin d'optimiser votre performance.

- **Sur le plan qualitatif** : cette gamme a été élaborée pour vous apporter tous les constituants que votre organisme a besoin.
Cette gamme est d'ailleurs aussi optimale puisqu'elle peut vous aider à vous alimenter simplement et à toute heure, avant, pendant et après l'effort. Car, il est évident qu'il n'est pas toujours simple pour un sportif de s'alimenter lors de ses épreuves physiques.
- **Sur le plan quantitatif** : Punch Power a été élaborée de telle façon que les doses ne soient ni en excès, ni en déficit. Ainsi vous pourrez assimiler ces produits de façon optimale et économe.

Punch Power est une gamme nutritionnelle en qui vous pouvez faire confiance.

Pourquoi Punch Power ?

1. Sur l'aspect médical

- Elle a été élaborée par des médecins en nutrition
- Elle a fait office de tout le sérieux médical.

2. Sur l'aspect confort (qui est tout aussi important)

Grâce à Punch Power vous bénéficierez d'une utilisation agréable et confortable.

- Contrairement à d'autres gammes, elle est agréable et bonne au goût (thé-pêche, pêche-abricot, cacao, orange, cookie, goût pain d'épices...)
- Elle est confortable dans le sens qu'on peut l'emporter partout facilement.

2. Sur l'aspect performance

- Elle a été testée et validée par de nombreux sportifs (dont Raphaël Poirée en biathlon et Denis Langlois en marche)* dans diverses activités physiques :
 - Tennis
 - Automobile aux 24h du Mans
 - Athlétisme
 - Triathlon
 - Cyclisme professionnel
 - Ski
 - Football

* En raison de la confidentialité des autres sportifs, SDPO se doit de respecter leurs anonymats et ne pourra donc pas les nommer.

En effet, cette gamme très technique intéresse les sportifs de niveau international ; ainsi des skieurs de l'équipe de France de Ski, des écuries de Formule 1, des clubs de D1 de Football, des équipes cyclistes professionnelles, etc... ont utilisé à ce jour, avec bonheur, les produits PUNCH POWER.

Or, ces produits conçus pour l'élite du sport, ne lui sont pas réservés, et leur justification économique ne se fera qu'à travers leur utilisation par l'ensemble des sportifs soucieux d'optimiser leurs performances dans le cadre de leurs aptitudes.

« **On a tous droit au meilleur** » avec ce slogan, nous sommes présents sur de nombreuses manifestations sportives de masse.

Amandine LE CORNEC

Responsable nutrition de SDPO

Master Professionnel et Recherche

« Sciences de l'entraînement »

Tel : 06.19.94.91.32 ou 01.39.94.01.87



SPORT DEVELOPPEMENT ET PERFORMANCE ORGANISATION

Siège Social SDPO – 16 rue Jean Cocteau 95350 Saint Brice sous Forêt – Tél/Fax 01 39 94 01 87

Site Internet : www.sdpo.com E-Mail : sdpo@sdpo.com

AVANT L'EFFORT (- 2 heures avant l'effort)

L'ALIMENT DE PREPARATION



	Pour 100 g	Pour 60 g
Valeur calorique (kcal/kJ)	355/1507	213/904
Protéines (g)	8.3	5.0
Glucides (g)	78.2	46.9
Dont sucres (g)	33.4	20.0
Lipides (g)	1.0	0.6
Dont saturés (g)	<1.0	<1.0
Fibres (g)	3.7	2.2
Sodium (mg)	135 mg	81
Vitamine B 1 (mg)	0.5 mg	0.3

Mélange de Maltodextrine, dextrose, poudre de lait, crème de riz, farine de céréales, poudre de pomme, farine de soja, épaississant : farine de graines de guar, sel, vitamine B1, sa composition permet d'assurer un apport d'énergie, de prévenir l'hypoglycémie et de compenser les destructions de protéines survenant à l'effort. Tous ces composés permettent de mieux maîtriser les dépenses musculaires au cours d'un exercice prolongé.

Présentation :

- ✓ Pot de 540 grs Pomme-muesli ou fruits rouges issu de l'Agriculture biologique.

Utilisation :

- Ingestion 2 à 3 heures avant l'effort
- Diluer 6 doses (60 g) dans de l'eau ou un yaourt maigre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse
 - Dans le cadre d'épreuves ou d'entraînements intenses et de longues durées
 - ❖ marathons
 - ❖ cyclisme
 - ❖ marche
 - ❖ triathlon
 - ❖ rollers
 - ❖ ski de fond

- Ou en guise de substitut de repas en remplacement du dernier repas avant l'effort sportif. Ces aliments permettront d'apporter tous les nutriments nécessaires en ayant l'avantage d'être consommé à tout endroit et à tout moment.

Avantages :

- ◆ facilité d'utilisation (eau ou yaourt)
- ◆ minimise les destructions de protéines survenant à l'effort
- ◆ prévient l'hypoglycémie
- ◆ assure un apport d'énergie à l'effort
- ◆ substitut pour entraînement situé entre midi et début d'après midi ou le soir après le travail

COOKIES



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 55 g
Valeur calorique (kcal / kJ)	379 / 1607	208 / 884
Protides	8 g	4.4 g
Glucides totaux	80 g	44 g
Lipides	3 g	1.65 g
Vitamine B1	0.6 mg	0.33 mg

Aliment de l'effort d'apport glucidique, le cookie aux fruits et germes de blé est un aliment d'une valeur énergétique de 158 Kcal pour 55g. il est essentiellement composé de farine de froment, sucre inverti, miel, jaune d'œuf, poudre levante, parfum de germe de blé ainsi que 25% de fruits secs (amandes, noisettes, raisins et orange).

Présentation :

- vendu à l'unité
- boîte de 20 cookies

Utilisation :

- ❖ à prendre 1 à 2 heures avant l'effort :
 - ⇒ 1 COOKIE pour un effort inférieur à 2 h
 - ⇒ 2 COOKIES pour un effort supérieur à 2 h

CONSEILS :

Pour des épreuves de longues durées (2h), il est conseillé de prendre **2 sachets d'aliments de préparation** ou **1 sachet d'aliment de préparation + 1 cookie**
 L'avantage de la 2^{ème} option qui comporte le cookie, c'est que psychologiquement le sportif a l'impression de plus se nourrir. Cet aspect psychologique n'est surtout pas à négliger.

BIOCAKE



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par part de gâteau
Valeur calorique kcal / kJ	411 / 738	548 / 2317
Protéines	6,1 g	8,1 g
Glucides	77,4 g	103,2 g
dont sucres	31,3 g	41,7 g
Lipides	8,6 g	11,5 g
dont acides gras saturés	0,9 g	1,2 g
Fibres	5,8 g	7,7 g
Sodium	425,0 mg	567,0 mg
Vitamine B1	0,7 mg	0,9 g

BIO CAKE (biologique) représente une source d'énergie complexe idéale avant un effort. Sans matières grasses ajoutées, ce biscuit savoureux se digère très facilement avant une épreuve., Aliment de l'effort d'apport glucidique, le biocake au chocolat est un aliment d'une valeur énergétique de 738 Kcal pour 100g (8.6g de lipides dont 0.9g de

acides gras saturés). Il est essentiellement composé de Farine de froment, sucre de canne, copeaux de chocolat (15%), amidon de maïs, poudre de cacao; poudre à lever : amidon de blé, bicarbonate de sodium, de potassium; chlorure de sodium, antioxygène: acide ascorbique, vitamine B1.

Présentation :

- Pot de 400g

Utilisation :

- ❖ Consommer 1/3 de gâteau 2 à 3 heures avant l'effort

CONSEILS :

Faire préchauffer votre four à 200°C. Mélanger 400 g de poudre avec 20 cl d'eau jusqu'à complète homogénéité. Verser le mélange dans un moule à manqué beurré. Faire cuire 25-30 min à 180°C. Il est possible de congeler le gâteau.

PUNCHY CAKE



Composition nutritionnelle	pour 100 g	par portion
Valeur calorique kcal/kJ	396/1676	527/2229
Protéines	13.9 g	18.5 g
Glucides	68.9 g	91.5 g
dont sucres	29 g	38.5 g
Lipides	6.9 g	9.2 g
dont saturés	0.7 g	0.9 g
Fibres	1.8 g	2.4 g
Sodium	383 mg	509 mg
Vitamine B1	0.5 mg	0.7 mg

PUNCHY CAKE (arôme cerise) représente une source très énergétique avant un effort. L'avantage c'est qu'il n'en reste pas moins très digeste ce qui lui permet d'être consommé 1h30 avant un effort sans avoir de sensation de ballonnements ou autres.

Cet aliment d'une valeur énergétique de 396 Kcal pour 100g (6.9g de lipides dont 0.7g de acides gras saturés) est essentiellement composé de Farine de blé, fructose, huile de tournesol, gluten de blé, saccharose, framboise, protéines de lait, amidon de maïs, poudre à lever : pyrophosphate et carbonates acides de sodium, arômes, émulsifiant : orthophosphate tricalcique, antiagglomérant : carbonate de magnésium, sel, antioxydant : extrait naturel de romarin, vitamine B1. Contient du soja.

Présentation :

- Pot de 400g

Utilisation :

- ❖ Consommer 1/3 de gâteau 1h30 heures avant l'effort

CONSEILS :

Préchauffer votre four 10 min à 200 °C. Mélanger 400 g de poudre avec 250 ml d'eau jusqu'à complète homogénéité. Transférer la pâte dans un moule à manqué ou à cake et faire cuire 30-35 min à 180 °C. Consommer 1/3 du gâteau 2 à 3 heures avant l'effort.

AVANT L'EFFORT (entre le dernier repas et le début d'effort)

LA BOISSON D'ATTENTE



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 25 g
Valeur calorique (kcal / kJ)	388 / 1645	97 / 411
Protides	0	0
Glucides	97 g	24.5 g
dont fructose	95 g	24 g
Lipides	0	0
Vitamine B1	1 mg	0.25 mg
Vitamine B2	0.9 g	0.22 mg
Vitamine B6	6 mg	1.5 mg
Vitamine PP	10 mg	2.5 mg
Vitamine C	45 mg	11.25 mg
β carotène	50 µg	12 µg
Sodium	81 mg	20 mg

C'est une boisson énergétique et hypotonique qui contient essentiellement du fructose. Ce glucide contre balance l'effet du stress en stabilisant la glycémie et limite ainsi la baisse d'attention et de vigilance.

Présentation :

- ✓ Boîte de 7 sachets au citron de 25g.

A prendre avant l'effort

- Ingestion entre le dernier repas et le début de la compétition à intervalles réguliers (toutes les 5 - 10 minutes jusqu'à la mise en action)
- facilité d'utilisation (sachet à diluer dans 500 ml d' eau)
- son caractère hypotonique et son dosage empêchent tout trouble digestif
- Elle devra être alternée avec de l'eau plate afin de rincer l'estomac et éviter l'acidité.

A prendre pendant l'effort

- prévoir également un sachet par heure d'effort lorsqu'il comporte une forte composante intellectuelle.

Utilisation :

- ❖ tous sports et particulièrement l'activité sportive qui comporte une forte composante émotionnelle et intellectuelle
- ❖ surtout utilisé pour les sportifs stressés qui ne maîtrisent pas leur glycémie

Avantages:

- ◆ effet anti-stress
- ◆ prévient l'hypoglycémie
- ◆ lors des sorties à jeun (car le fructose n'empêche pas l'utilisation des graisses contrairement au glucose)

AVANT/PENDANT L'EFFORT (recharge glucidique)

MALTOTRAINING



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 40 g
Valeur énergétique (kcal / kJ)	379 / 1611	152 / 644
Protides	0 g	0 g
Glucides	94.7 g	37.9 g
Lipides	0 g	0 g
Vitamine B1	0.5 mg	0.2 mg
Sodium	98 mg	39.2 mg

La boisson maltotrainin (arôme framboise, arôme mûre) est composée des chlorures de sodium, de vitamine B1 (Contient des sulfites) et apporte exclusivement comme glucides des maltodextrines (blé). Elle a donc pour avantage d'épargner le stock de glycogène et de protéines musculaires. Elle est destinée plus particulièrement les 3 jours précédents une compétition afin de faire une recharge glucidique.

Présentation :

- ✓ Pot de 500g (léger goût mûre-framboise)

Utilisation :

- ❖ à consommer de façon régulière pendant l'effort : 4 dosettes (40g) à diluer dans 500ml d'eau. (1 ou 2 sachets par heure selon les conditions de l'effort).
- ❖ prévoir de diluer davantage par température supérieure à 25°C
- ❖ moins efficace à l'effort que la boisson d'effort composée de fructose et de glucose.
- ❖ recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition (préparer 1.5 Litre à boire au cours de la journée

Avantages :

- ◆ épargne les réserves de glycogène et les protéines musculaires durant l'effort.
- ◆ recharge les réserves de glycogène les jours précédents la compétition.

PENDANT L'EFFORT (20 minutes après le début d'effort)

LA BOISSON DE L'EFFORT



La boisson d'effort apporte immédiatement les glucides assimilables par l'organisme. C'est un mélange hypotonique de fructose et polymères de glucose (maltodextrines : blé), de sodium, et de vitamine B1. La condition de son efficacité est de se révéler rapidement disponible et permet une assimilation d'énergie optimale et prolongée.

Présentation :

- ✓ Boîte de 6 sachets de 40g (goût pêche-abricot)
- ✓ Présentoir de 25 sachets (goût pêche-abricot)
- ✓ Pot de 500 gr (goût pêche-abricot ou neutre ou ou thé-pêche)
- ✓ Pot de 500g issue de la gamme biologique (citron vert ou goyave ou menthe)
- ✓ Seau de 2,5 kg (goût pêche-abricot ou thé-pêche ou citron vert)

A prendre pendant l'effort (entraînement + compétition + recharge glucidique)

Utilisation :

- ❖ à consommer de façon régulière pendant l'effort : 1 sachet de 40g (ou 4 dosettes) à diluer dans 500ml d'eau. (1 ou 2 sachets par heure selon les conditions de l'effort).
- ❖ prévoir de diluer davantage par température supérieure à 25°C
- ❖ recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition (préparer 1L à boire au cours de la journée)

Avantages :

- ◆ épargne les réserves de glycogène durant l'effort et donc le retardement de la venue de l'hypoglycémie
- ◆ recharge l'organisme en sodium et compense les pertes minérales occasionnées par l'exercice
- ◆ les glucides permettent une meilleure assimilation de l'eau au niveau des tissus musculaires.

BOISSON SALEE



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 40 g
Valeur calorique (kcal / kJ)	362 / 1540	145 / 616
Protides	5.3 g	2.1 g
Glucides	83.9 g	33.6 g
Lipides	0.7 g	0.3 g
Sodium	1 g	0.4 g

La boisson salée à la tomate peut remplacer la boisson d'effort sur des épreuves ultra-endurantes dans lesquelles peuvent se produire une inappétence pour le goût sucré. Cette boisson à base de maltodextrines, de poudre de tomate, de sodium, de correcteur d'acidité, de potassium et de vitamine B1 permet également de combler les pertes de sodium. Elle est destinée plus particulièrement durant les raids, les triathlons longs, des ultra-marathons, les épreuves longues de cyclisme ou durant les matchs de tennis

Présentation :

- sachet vendu à l'unité de 40g

Utilisation :

- ❖ à consommer de façon régulière pendant l'effort : 1 sachet de 40g à diluer dans 500ml d'eau à raison d'1/2 litre par heure.
- ❖ Soit à alterner avec la boisson ou les gels d'effort, soit à partir du moment où l'organisme refuse le goût sucré.

Avantages :

- ◆ épargne les réserves de glycogène durant l'effort et donc le retardement de la venue de l'hypoglycémie
- ◆ recharge l'organisme en sodium et compense les pertes minérales occasionnées par l'exercice notamment lors des épreuves de longues durées.
- ◆ les glucides permettent une meilleure assimilation de l'eau au niveau des tissus musculaires.

- ◆ Le goût salé permet de lutter contre l'écoeurement du goût sucré après 2 à 3 heures d'effort.
- ◆ Permet de lutter contre l'hyperthermie occasionnée lors de certaines épreuves sportives telles que les courses automobiles, certains trails.

BIOGEL



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 30g
Energy value (kcal / kJ)	307 / 1283	101 / 423
Protides	0.1 g	0.03 g
Glucides	76 g	25 g
Lipides	0.3 g	0.1 g
Sodium	200 mg	60 mg
Vitamines B1	0.7 mg	0.2 mg

Aliment de l'effort d'apport glucidique, le BIOGEL est le complément diététique de l'effort d'origine biologique (sirop de céréales, sel, vitamines B1).

Présentation :

- boîte de 40 sachets de 30g
- peut être vendu à l'unité

Utilisation :

- ❖ à prendre pendant l'effort : 1 à 2 BIOGEL par heure suivant l'intensité de l'effort à l'entraînement comme en compétition. Son absorption doit être suivie de 250 ml d'eau.
- ❖ par exemple sur marathon ou semi : 1 Biogel précédant les ravitaillements officiels suivi de la prise d'un verre d'eau.

SPEEDGEL



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 25 g
Valeur calorique (kcal / kJ)	302 / 1262	76 / 318
Protides	0.1 g	0.03 g
Glucides	76 g	19 g
Lipides	0.1 g	0.03 g
Sodium	180 mg	45 mg



Composition nutritionnelle	Pour 100 g (fruits / Pomme)		Par portion : 25 g	
Valeur calorique kcal / kJ	308 / 1309	281Kcal/1309Kj	77 / 327	70kcal/327kj
Protéines	<0,1 g	<0,1 g	<0,1 g	<0,1 g
Glucides	76,9 g	70,0 g	19,2 g	17,5 g
dont sucres	76,2 g	70,0 g	19,1 g	17,5 g
Lipides	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
dont acides gras saturés	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
Fibres	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g	< 0,1 g
Sodium	324,0 mg	295,0 mg	81,0 mg	73,8 g
Vitamine B1	0,7 mg	0,7 mg	0,2 mg	0,2 mg

Aliment de l'effort d'apport glucidique, le SPEEDGEL est le complément diététique de l'effort d'origine biologique (sirop de céréales, sel, vitamines B1).

Présentation :

- boîte de 30 doses de 25g
- peut être vendu à l'unité
- speedgel biologique (goût pomme ou fruit rouge)

Utilisation :

- ❖ à prendre pendant l'effort : 1 à 2 SPEEDGEL par heure suivant l'intensité de l'effort à l'entraînement comme en compétition. Son absorption doit être suivie de 250 ml d'eau.

- ❖ par exemple sur marathon ou semi : 1 Speedgel précédant les ravitaillements officiels suivi de la prise d'un verre d'eau.

Avantages :

- ◆ Présenté sous forme de tube avec un bouchon vissable (contrairement au BIOGEL)

APRES L'EFFORT (30 à 90 minutes après l'effort)

LA BOISSON DE RECUPERATION



Composition nutritionnelle	pour 100 g	par portion : 40 g
Valeur calorique kcal / kJ	376 / 1598	150 / 639
Protides	29 g	11,6 g
dont a.a. ramifiés	6 g	2,4 g
Glucides	65 g	26 g
dont fructose	32 g	12,8 g
Lipides	0	0
β carotène	14 mg	5.6 mg
Vitamine B1	0.65 g	0.26 mg
Vitamine B2	0.9 mg	0.36 mg
Vitamine B5	3.7 mg	1.48 mg
Vitamine B6	1.1 mg	0.44 mg
Vitamine PP	5.9 mg	2.36 mg
Vitamine C	85.71 mg	34,3 mg
Magnésium	58 mg	23.2 mg
Sodium	400 mg	160 mg
Potassium	485 mg	194 mg

Cet aliment de récupération est composé de saccharose, fructose, protéines de lait (lécithine de soja), protéines d'oeuf, arôme naturel orange 2% (sulfites) ; vitamines B1, B2, B3, B6, C ; colorant : bêta-carotène, citrate de magnésium, citrate de potassium.

Si le temps de récupération n'est pas prépondérant pour une épreuve ponctuelle, dans le cas d'une succession d'épreuves (raid – course cycliste), l'inconvénient devient majeur. La nécessité d'une restauration complète et rapide devient en effet ici l'objectif majeur. Le même problème se pose pour un entraînement intense, répété quotidiennement qui va entamer les réserves de glycogène, de jour en jour.

Sa formulation spécifique lui confère une action anti-acidose, qui aide à neutraliser les déchets acides qui se sont formés lors de l'effort. La présence d'acides aminés favorise la formation d'urée, et permet de restaurer le PH cellulaire.

Présentation :

- ✓ Boîte de 6 sachets de 40 grs à l'orange
- ✓ Pot de 500 grs

Utilisation :

- ❖ **à consommer 30 à 90 min après l'effort**
 - compétition
 - séance spécifique lactique (type PMA)

Avantages :

- ◆ réhydratation
- ◆ récupération rapide
- ◆ élimine acidité et déchets
- ◆ restaure le statut minéral et vitaminique de l'organisme
- ◆ reconstitue les stocks de glycogène

APRES L'EFFORT (au coucher)

L'ALIMENT DE REPARATION

Sa composition permet de prendre en compte l'ensemble des exigences physiologiques du sport de haut niveau. Sa constitution unique et très élaborée, reposant sur un mélange harmonieux et étudié de protéines de grande qualité et de divers glucides, a pour effet de protéger les tissus dont les fonctions peuvent s'altérer au cours de l'exercice physique.

Ingédients : maltodextrines, protéines de lait (lécithine de soja), protéine d'oeuf, fructose, poudre de banane, apport nutritionnel (carbonate de magnésium, citrate de potassium, chlorure de sodium, vitamines C, B3, B1, B6, B2), sucre, farine de graines de guar, arômes dont banane, miel, extrait naturel de vanille, aspartame. Source de phénylalanine.



Composition nutritionnelle	Pour 100 g	Par portion : 60 g
Valeur calorique kcal / kJ	384 / 1628	232 / 984
Protides	31.5 g	19 g
Glucides	64.5 g	39 g
dont fructose	9 g	5.4 g
Lipides	0	0
Vitamine B1	0.4 g	0.24 mg
Vitamine B2	0.7 mg	0.42 mg
Vitamine B6	0.5 mg	0.3 mg
Vitamine PP	2.5 mg	1.5 mg
Vitamine C	15 mg	9 mg
Magnésium	370 mg	222 mg
Sodium	280 mg	168 mg
Potassium	380 mg	228 mg

Présentation :

- ✓ Boîte de 5 sachets de 60 grs à la banane
- ✓ Pot de 660 grs à la banane

Cure pour objectif :

❖ Avant une compétition

- 1 sachet tous les 2 jours / 10 jours avant l'épreuve

❖ Pendant la compétition

- 3 cuillères tous les jours dans un yaourt durant la période de compétition

❖ Pendant la convalescence (tendinite, fracture, maladie...)

- si arrêt de 15 jours d'entraînement (3 cuillères dans un yaourt / jour)

Utilisation :

- ⇒ compétition (**à consommer 2 à 6 heures après l'effort ou au coucher**)
- ⇒ stage d'altitude
- ⇒ cycle de musculation / prise de masse musculaire
- ⇒ période de charge de travail spécifique (ou volume)
- ⇒ plyométrie

Avantages :

- ◆ Préserve la masse musculaire et le système immunitaire
- ◆ Minimise la fonte de masse musculaire pendant la convalescence
- ◆ Active l'élimination des déchets
- ◆ Restaure le pouvoir anti-acide du muscle et les cellules intestinales

AVANT PENDANT ET APRES L'EFFORT

BARRES ENERGETIQUES



Composition nutritionnelle	Pour 100 g (amande / banane)		Par barre : 30 g	
Valeur calorique (kcal / kJ)	380 / 1596	304 / 1281	114 / 479	91 / 384
Protides	18.7 g	4.9 g	5.61 g	1.47 g
Glucides	45.8 g	55.9 g	13.74 g	16.8 g
Lipides	13.5 g	6.7 g	4.05 g	2 g

Forte teneur en fruits et vitamines, c'est le complément idéal pour les sorties longues. Elles peuvent être utilisées également en en-cas.

Présentation :

- boîte de 40 barres (amande ou banane)
- peut être vendue à l'unité

Utilisation :

- ❖ à prendre avant l'effort afin de faire une recharge glucidique
- ❖ à prendre pendant l'effort : 1 barre par heure en complément de la boisson d'effort

Avantages :

- ◆ c'est la barre idéale au quotidien pour combler un petit creux
- ◆ recharge glucidique avant épreuve surtout lors des déplacements
- ◆ complément idéal pour la récupération (toujours dans son sac de sport)

PENDANT ET APRES L'EFFORT

BARRES ENERGETIQUES



Ces pâtes de fruits sont riches en glucides rapidement assimilables. Elles sont essentiellement composées de pulpe de pommes, sucre, sirop de glucose, gélifiant : pectine de fruits, acidifiant : acide citrique, flavouring.

Présentation :

- Barre de 30g vendue à l'unité

Utilisation :

- ❖ à prendre pendant l'effort sur des efforts de longues durées (intermittents ou continus)

NB : Attention toutefois à ne pas en consommer beaucoup car la richesse en sucre ralentit la digestion.

- ❖ à prendre après l'effort pour reconstituer son stock de glycogène.

Avantages :

- ◆ c'est un aliment idéal pour combler un petit creux ou une baisse d'énergie.
- ◆ recharge glucidique importante après l'effort
- ◆ Leur conditionnement unitaire hermétique permet une conservation optimale.

ACCESSOIRES

BIDONS



Bidon de 600ml



Bidon de 1 litre

Il existe également des bidons plastiques PUNCH POWER pour transporter, dans les meilleures conditions, vos boissons du sport.

Présentation :

- Bidon de 600ml ou 1 litre

Avantages : Il est très pratique pour emporter une quantité importante de boisson de l'effort

- ◆ Ce bidon est souple et à ouverture large pour verser les produits PUNCH POWER
- ◆ Son bouchon à vis assure une parfaite étanchéité
- ◆ Il est équipé d'une tétine pull/push à gros débit

Amandine LE CORNEC
Responsable nutrition de SDPO
Master Professionnel et Recherche
« Sciences de l'entraînement »

SPORT DEVELOPPEMENT ET PERFORMANCE ORGANISATION
Siège Social SDPO – 16 rue Jean Cocteau 95350 Saint Brice sous Forêt – Tél/Fax 01 39 94 01 87
Site Internet : www.sdpo.com E-Mail : sdpo@sdpo.com