



3:1 PRO Recovery

El mejor recuperador post-ejercicio del mundo



1:1
All Beef
Optipep 90

1:1
Maltodextrina
Dextrosa

4 g
Glutamina

21
vitaminas y
electrolitos

3:1 PRO Recovery es un recuperador Premium indicado para deportistas que combinan fuerza y resistencia y ultrarresistencia. Lleva una relación recomendada de 3:1 de carbohidratos y proteínas además de 1 gr de glutamina añadida. Tiene mezcla de diferentes carbohidratos en relación 1:1 (dextrosa / maltodextrina) y las mejores proteínas del mercado en relación 1:1 (All Beef y Optipep® 90).

3:1 PRO Recovery tiene certificación doping free por Informed Sport.

Se ha demostrado científicamente que la mezcla de carbohidratos de alto índice glucémico con la mezcla de proteínas de diferentes fuentes (All Beef y Optipep® 90) multiplica el rendimiento. (Cribb, et al MSSE, 2007: Cooper et al, JEPonline 2013). Ambas proteínas tienen su eficacia demostrada científicamente y su mezcla la potencia exponencialmente ya que se consiguen los mejores beneficios de ambas proteínas; mayor fuerza, potencia y ganancia de masa muscular, mejor recuperación, mejora del sistema inmune y aumento de hierro y ferritina. (Cermak et al. 2012: Naclerio & Larumbe 2015: Estudios All Beef) Su absorción es ultrarrápida, llegando al torrente sanguíneo en 15.

minutos todos los nutrientes de **3:1 PRO Recovery**: carbohidratos de máxima calidad, proteínas de máxima calidad, vitaminas del complejo B y D, y electrolitos importantísimos como el magnesio, hierro hemo y zinc entre otros, grasas esenciales y un extra de glutamina para el extra de recuperación.

Para un beneficio máximo se recomienda incluir 3 ó 4 gramos de Creatine Monohydrate de Crown Sport Nutrition en el batido. (Cribb, et al MSSE, 2007: Cooper et al, JEPonline 2013).

Además es apto para intolerantes a la lactosa por su baja cantidad en lactosa (0.1%).

El sabor es espectacular como en todos los productos de Crown Sport Nutrition®.

Información Nutricional

	Por 100 g	Por porción de 59 g
Valor energético	377,95 kcal	222,99 kcal
Grasas de las cuales:		
saturadas	1,31 g	0,77 g
monoinsaturadas	0,61 g	0,36 g
poliinsaturadas	0,42 g	0,25 g
Ω 3	0,09 g	0,05 g
Ω 6	1,22 mg	0,72 mg
Hidratos de carbono:	6,65 mg	3,92 mg
de los cuales azúcares	65,23 g	38,49 g
Fibra alimentaria	<0,5 g	<0,5 g
Proteínas	<0,5 g	<0,5 g
Sal*	25,44 g	15,01 g
	0,14 g	0,08 g
VITAMINAS		
Vitamina B12	0,49 µg	0,29 µg
Niacina	16,62 mg	9,81 mg
Retinol	0,38 µg	0,22 µg
K	0,05 µg	0,03 µg
Vitamina D	0,18 µg	0,11 µg
Vitamina B6	0,05 mg	0,03 mg
Ácido fólico	12,79 µg	7,55 µg
Tocoferol	3,22 µg	1,90 µg
B1	0,77 µg	0,45 µg
B2	1,12 µg	0,66 µg
B8	0,1 µg	0,06 µg
Ácido pantoténico	0,16 mg	0,09 mg
MINERALES		
Fósforo	162,1 mg	95,64 mg
Hierro	2,46 mg	1,45 mg
Zinc	2,88 mg	1,70 mg
Potasio	272,73 mg	160,91 mg
Magnesio	29,32 mg	17,30 mg
Selenio	3,67 µg	2,17 µg
Calcio	90,61 mg	53,46 mg

Aminograma por 100 g de proteína

Aminoácidos Esenciales

L-Leucina(BCAA)	9,61 g
L-Isoleucina(BCAA)	6,41 g
L-Valina(BCAA)	6,17 g
%BCAA	20,66
%BCAA/EAA	45,88
L-Lisina	9,90 g
L-Fenilalanina	3,59 g
L-Treonina	6,22 g
L-Triptófano	1,52 g
L-Metionina	2,42 g
L-Histidina	2,54 g
%EAA	45,02

Aminoácidos no esenciales

L-Glutamina	18,11 g
L-Arginina	4,29 g
L-Ácido Aspártico	10,58 g
L-Serina	4,80 g
L-Prolina	5,9 g
L-Alanina	6,16 g
L-Glicina	4,12 g
L-Tirosina	3,11 g
L-Cisteina + L Cistina	1,82 g
L-Taurina	0,08 g
L-Ornitina	0,1 g

ALL Beef Optipep® **INFORMED-SPORT** **Trusted by sport**

LOW LACTOSE
0,1%

SUGAR FREE

GLUTEN FREE

DOPING FREE

SCIENCE PROVEN

Ingredientes: Dextrosa, Maltodextrina, All Beef (Extracto concentrado de carne de vacuno(95.71%), aroma de vainilla, edulcorantes: sucralosa, acesulfame k), Proteína Hidrolizada y Aislada de Whey Optipep® Sports 90, L-Glutamina.

Contiene proteínas de la leche y lecitina de soja.

Modo de empleo: Mezclar un scoop y medio (59 gramos) justo después del entrenamiento en 300 ml de agua

Sabores: Vainilla

Raciones y peso: 10 servicios / 590 gr

Más información y contacto en: info@crownsportnutrition.com
crownsportnutrition.com

Colaboradores:



Ciencia, Calidad y Transparencia

