

**SUPER
VEGAN
FITNESS**

BY **ISWARI**

 **ISWARI**

**BOOSTER
S'HYDRATER
RÉCUPÉRER
RECOMMENCER.**

**LES NUTRIMENTS
FONT LA PERFORMANCE.**



SCANNEZ-MOI

CATALOGUE DES PRODUITS

[ISWARI.COM/FITNESS](https://www.iswari.com/fitness)



PT-810-04




**INGRÉDIENTS
NATURELS**

**SUPER
VEGAN
FITNESS**

BY ISWARI

**À BASE
DE PRODUITS
VEGANS
100% NATURELS**

**UNE NUTRITION PROPRE,
POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS.**

ISWARI.COM/FITNESS



AVANT L'EFFORT



PENDANT L'EFFORT



APRÈS L'EFFORT

SUPER VEGAN TEAM

UNE ALIMENTATION SAINE POUR VOTRE ENTRAÎNEMENT

QU'EST-CE QUI VOUS A ATTIRÉ CHEZ SUPER VEGAN FITNESS ?

NOTRE ÉQUIPE

CE SONT DES ATHLÈTES ET DES NUTRITIONNISTES, ENTRE AUTRES. TOUS CONCERNÉS PAR LEUR ALIMENTATION ET LEUR ENTRAÎNEMENT.



NICOLAS RAYBAUD
ATHLÈTE

// La gamme Super Vegan Fitness se démarque par ses mélanges d'ingrédients naturels aux propriétés nutritionnelles reconnues. //



MATHILDE SÉNECHAL
ATHLÈTE

// En tant que sportive de haut niveau, j'ai tout de suite été attirée par le fait qu'il s'agisse d'ingrédients naturels avec des vertus exceptionnelles. La philosophie de Super Vegan Fitness doublée de la qualité des produits présentés, m'ont convaincu. C'est un super carburant pour notre corps. //



BRUNO MILITÃO
ATHLÈTE, ENTRAÎNEUR ET FORMATEUR

// Tout d'abord, parce que je crois au projet Super Vegan Fitness et à la qualité supérieure des produits. Deuxièmement, parce que je suis une personne qui aime les défis. //



STEVEN LEHYARIC
ATHLÈTE

// Très heureux de faire partie de cette team de sportifs. Iswari va me permettre de combler toutes les pertes minérales, protéiques et glucidiques que je peux avoir sur mes entraînements, courses et expéditions à travers le monde.

C'est simple d'utilisation, efficace, eco responsable et éthique donc complètement dans mes valeurs. //

SIMÃO ALMEIDA
GYMNASTE ET ENTRAÎNEUR

// Au-delà de la qualité des composants des produits, de la variété et du mode de vie sain que la marque promeut, je m'identifie beaucoup au message qui est véhiculé. Pour moi, c'est comme transmettre les principes du sport de haut niveau et les inclure dans la vie quotidienne. C'est une transition fantastique ! //



LA PLANTE LA SOUFFRANCE ME FAIT CARBURER!

BY ISWARI



PRENDS SOIN
DE TON CORPS

ISWARI.COM/FITNESS

AVANT L'EFFORT

PENDANT L'EFFORT

APRÈS L'EFFORT

SUPER VEGAN FITNESS

BY ISWARI

SUPER VEGAN BOOST

Guarana
& Betterave

INGRÉDIENTS
NATURELS.

SANS
MÉCHANTS
INGRÉDIENTS:
STABILISANTS / ÉMULSIFIANTS
ADOUCCISSANTS ARTIFICIELS
AROMES ARTIFICIELS



ÉNERGIE & MÉTABOLISME

SOURCE DE VITAMINE C

Contribue à un métabolisme énergétique normal et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

FORME

SOURCE DE FER

Contribue au transport normal de l'oxygène dans l'organisme et à réduire la fatigue.

GOÛT NATURE

BOOST PRÉ-ENTRAÎNEMENT.



À PROPOS DU PRODUIT

Boost Super Vegan est un mélange pré-entraînement, conçu pour augmenter l'endurance, améliorer les performances, augmenter la concentration et réduire la fatigue mentale. En combinant la guarana, riche en caféine, avec d'autres super-aliments comme la betterave, le baobab et la maca, nous avons créé un mélange pour vous aider à relever tous les défis.

INGRÉDIENTS

Guarana en poudre¹ (20%), betterave en poudre¹ (17%), eau de coco en poudre¹, maca en poudre¹, baobab (pulpe de fruit de baobab)¹, grenade en poudre¹, sucre de coco¹, fraises lyophilisées en poudre¹ et arôme naturel de baies rouges¹. ¹Ingrédients d'origine biologique.

SUGGESTION D'UTILISATION

Ajouter 1 cuillère à soupe complète (environ 15g) de Boost Super Vegan à 250ml d'eau, de jus de fruits ou de smoothie. Secouer et boire 30-45min avant l'entraînement.



POIDS NET

180g



PT-810-04



INGRÉDIENTS
NATURELS

**HYDRATÉ
BRISÉ
AUJOURD'HUI
PLUS FORT DEMAIN !**

BY ISWARI



**RÉCUPÈRE
TES MINÉRAUX.**

ISWARI.COM/FITNESS

AVANT L'EFFORT

PENDANT L'EFFORT

APRÈS L'EFFORT

SUPER VEGAN FITNESS

BY ISWARI

SUPER VEGAN HYDRATE

**Eau de Coco
& Acerola**

AVEC SEULEMENT
5 INGRÉDIENTS

SANS
MÉCHANTS
INGRÉDIENTS:
STABILISANTS / EMULSIFIANTS
ADOUCCISSANTS ARTIFICIELS
AROMES ARTIFICIELS



FONCTION MUSCULAIRE

RICHE EN POTASSIUM

Contribue à un fonctionnement normal du système musculaire.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

RICHE EN VITAMINE C

Contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice.

ANTIOXYDANT

SOURCE OF VITAMINE E

Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

**MAINTIENS TON
CORPS AU TOP.**



À PROPOS DU PRODUIT

L'Hydrate Super Vegan est conçu pour une hydratation complète et donne un coup de pouce supplémentaire à vos séances d'entraînement. Boisson isotonique grâce à l'apport d'eau de coco, ce mélange contient aussi de l'acérola riche en vitamine C. Les baies des Incas fournissent un supplément d'énergie et le sucre de coco un apport d'énergie rapide pendant l'entraînement.

INGRÉDIENTS

Eau de coco en poudre¹ (82%), sucre de coco¹, baies des Incas en poudre¹, acérola en poudre¹ (3%) et sel rose de l'Himalaya. ¹Ingrédients d'origine biologique.

SUGGESTION D'UTILISATION

Dans le shaker, mélanger 3 cuillères à soupe (environ 30g) d'Hydrate Super Vegan avec 600ml d'eau.

Bien secouer et boire pendant l'entraînement.



X3



600ml



POIDS NET

360g | 875g



PT-810-04



INGRÉDIENTS
NATURELS

PROTÉINE PAS DE ~~SOUFFRANCE~~, PAS DE PROGRÈS

BY ISWARI

SUPER VEGAN FITNESS

BY ISWARI

SUPER VEGAN PROTEIN

Cacahuètes
& Maca

AVEC SEULEMENT
7 INGRÉDIENTS

SANS
MÉCHANTS
INGRÉDIENTS:
STABILISANTS / EMULSIFIANTS
ADOUCCISSANTS ARTIFICIELS
AROMES ARTIFICIELS



MASSE MUSCULAIRE

RICHE EN PROTÉINES

Contribuent à augmenter et à maintenir de la masse musculaire.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

RICHE EN VITAMINE C

Contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense.

HYDRATATION

SOURCE DE MAGNÉSIUM

Contribue à l'équilibre électrolytique et à une synthèse protéique normale.

FONCTION MUSCULAIRE

SOURCE DE POTASSIUM

Contribue à une fonction musculaire normale.



À PROPOS DU PRODUIT

Le mélange Protéines Super Vegan Maca & Cacahuètes a été créé pour compléter votre entraînement. La protéine de pois combinée à la protéine de riz et à la farine de cacahuètes créent un goût délicieux et une texture crémeuse. Et, bien sûr, ce mélange est enrichi de super-aliments comme de la maca, à haute teneur en fer, magnésium et calcium, du camu camu ainsi que de la banane en poudre.

INGRÉDIENTS

Protéine de pois¹, farine de cacahuètes¹ (33%), protéine de riz complet¹, maca¹ (5%), sucre de coco¹, banane en poudre¹ et camu camu¹.
¹Ingrédients d'origine biologique.

SUGGESTION D'UTILISATION

Ajouter 3 cuillères à soupe (environ 35g) de Protéines Super Vegan Maca & Cacahuètes à 300ml d'eau ou de boisson végétale. Secouer et boire après l'entraînement ! Vous pouvez également l'ajouter à des smoothies, des porridges ou des crêpes.



POIDS NET

350g | 875g

CHAQUE NUTRIMENT
COMpte.

ISWARI.COM/FITNESS

AVANT L'EFFORT

PENDANT L'EFFORT

APRÈS L'EFFORT

TIRE PARTIE
D'INGRÉDIENTS NATURELS



PT-810-04



INGRÉDIENTS
NATURELS

SUPER VEGAN FITNESS

BY ISWARI

SUPER VEGAN PROTEIN

Banane & Vanille avec Digezyme®

AVEC SEULEMENT 7 INGRÉDIENTS

SANS MÉCHANTS INGRÉDIENTS: STABILISANTS / EMULSIFIANTS ADOUCISSANTS ARTIFICIELS AROMES ARTIFICIELS



MASSE MUSCULAIRE

RICHE EN PROTÉINES

Contribuent à augmenter et à maintenir de la masse musculaire.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

RICHE EN VITAMINE C

Contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense.

MÉTABOLISME

Les enzymes digestives DigeZyme® améliorent la santé métabolique, en particulier la santé intestinale. En outre, elles contribuent à la réduction de la douleur et de la faiblesse musculaire après un exercice intense.

HYDRATATION

SOURCE DE MAGNÉSIUM

contribue à l'équilibre électrolytique et à une synthèse protéique normale.



À PROPOS DU PRODUIT

Le mélange Protéines Super Vegan Vanille & Banane est conçu pour maximiser les résultats après l'entraînement.

Les protéines végétales de pois et de chanvre sont enrichies d'ingrédients fonctionnels comme le camu camu et le lucuma, ainsi que de DigeZyme®, un complexe multi-enzymatique de cinq enzymes digestives d'origine végétale. Ce mélange va devenir votre meilleur compagnon d'entraînement.

INGRÉDIENTS

Protéine de pois¹, protéine de chanvre¹ (60%), banane en poudre (15%)¹, lucuma¹, arôme naturel de vanille¹ (1,5%), camu camu¹ et DigeZyme® [complexe multi-enzymatique de cinq enzymes digestives d'origine végétale] (0,2%).¹Ingrédients d'origine biologique

SUGGESTION D'UTILISATION

Ajouter 3 cuillères à soupe (environ 35g) de Protéines Super Vegan à 300ml d'eau ou de boisson végétale. Secouer et boire après l'entraînement ! Vous pouvez également l'ajouter à des smoothies, des porridges ou des crêpes.



POIDS NET

350g | 875g

SUPER VEGAN FITNESS

BY ISWARI

SUPER VEGAN PROTEIN

Caramel salé & Ashwagandha

AVEC SEULEMENT 8 INGRÉDIENTS

SANS MÉCHANTS INGRÉDIENTS: STABILISANTS / EMULSIFIANTS ADOUCISSANTS ARTIFICIELS AROMES ARTIFICIELS



MASSE MUSCULAIRE

RICHE EN PROTÉINES

Contribuent à augmenter et à maintenir de la masse musculaire.

FORME

RICHE EN FER

Contribue à réduire la fatigue

SYSTÈME IMMUNITAIRE

RICHE EN VITAMINE C

Contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense.

HYDRATATION

SOURCE DE MAGNÉSIUM

Contribue à l'équilibre électrolytique et à une synthèse protéique normale.



À PROPOS DU PRODUIT

Le mélange Protéines Super Vegan Caramel salé & Ashwagandha a été développé pour vous aider après l'entraînement, en contribuant à l'augmentation de la masse musculaire et en favorisant une récupération plus rapide. Enrichi en lucuma et en camu camu, ce mélange est une combinaison de trois protéines : pois, chanvre et riz complet.

INGRÉDIENTS

Protéines de pois¹, protéines de chanvre¹ (60%), protéines de riz complet¹, sucre de coco¹, racine d'Ashwagandha¹ (2%), arôme naturel de caramel¹ (2%), lucuma¹ (2%) et camu camu¹.¹Ingrédients d'origine biologique

SUGGESTION D'UTILISATION

Ajouter 3 cuillères à soupe (environ 35g) de Protéines Super Vegan Caramel salé & Ashwagandha à 300ml d'eau ou de boisson végétale. Secouer et boire après l'entraînement ! Vous pouvez également l'ajouter à des smoothies, des porridges ou des crêpes.



POIDS NET

350g | 875g

ARRÊTEZ LES PRODUITS NOCIFS. PROFITEZ DE LA BONTÉ DE LA NATURE.



INGRÉDIENTS NATURELS

PARCE QUE CHAQUE NUTRIMENT COMPTE.



INGRÉDIENTS NATURELS

SUPER VEGAN RECIPES

**PAS SEULEMENT
À SECOUER ET À BOIRE**

PANCAKES PROTÉINÉS CHUNKY MONKEY.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine d'avoine complète
- 1 mesure (30gr) de PROTÉINES SUPER VEGAN Vanille & Banane avec le complexe DigeZyme
- 2 c. à café de levure
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 tasse de boisson à l'avoine sans sucre
- 1 banane écrasée (+/- 100gr)
- 1 poignée de noix grossièrement hachées
- 1 poignée de chocolat 85% grossièrement haché

RECETTE

Mettre la farine d'avoine, les protéines, la levure et les graines de lin dans un récipient et mélanger avec un fouet. Écraser la banane et la mélanger à la boisson à l'avoine en remuant bien avec le fouet jusqu'à ce que la banane et la boisson forment un liquide uniforme. Ajouter le mélange d'ingrédients secs à la boisson et bien mélanger jusqu'à ce que le tout devienne homogène. Ajouter les noix hachées et le chocolat et mélanger à nouveau afin que tous les morceaux soient bien répartis. Placer une poêle antiadhésive sur le feu et ajouter une cuillère à café d'huile de coco. Dès que la poêle est chaude, réduire l'intensité du feu à moyen et, à l'aide d'une louche, verser une partie de la pâte à pancakes. Laisser cuire pendant environ une minute, ou jusqu'à ce que vous puissiez retourner les pancakes à l'aide d'une spatule. Laisser cuire de l'autre côté pendant encore 1 à 2 minutes. Répéter le processus jusqu'à ce que toute la pâte soit terminée.

Ces pancakes seront un petit déjeuner super nutritif et délicieux que vous pourrez déguster avant et après l'entraînement. Ils vous apporteront une énergie constante et un sentiment de satiété de longue durée.

**CHAQUE
NUTRIMENT COMPTE.**

COOKIES PROTÉINÉS À LA BANANE.

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine d'avoine complète
- 1/2 tasse de PROTÉINES SUPER VEGAN Vanille & Banane avec le complexe DigeZyme
- 1 c. à café de levure
- 2/4 tasse de sucre de coco
- 1 pincée de sel rose de l'Himalaya
- 1/2 tasse de beurre d'amande
- 2 bananes (+/- 220gr)

RECETTE

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Placer tous les ingrédients secs dans un récipient. Ensuite, à l'aide d'une fourchette, écraser les bananes jusqu'à ce qu'elles

forment une bouillie sans grumeaux, et mélanger avec le beurre d'amande.

- Ajouter ce mélange aux ingrédients secs et mélanger avec une spatule ou les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former ensuite des boules avec la pâte et les disposer sur la plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Appuyer sur chaque boule pour l'aplatir, créant ainsi la forme ronde des cookies. Il n'est pas nécessaire qu'ils soient trop éloignés les uns des autres car ils ne gonfleront pas beaucoup. Cuire au four pendant 14 minutes ou jusqu'à ce que les bords commencent à être légèrement dorés. Éteindre le four avec les cookies et les laisser à l'intérieur encore 5 minutes. Sortir les cookies du four et les laisser refroidir complètement sur la grille afin de conserver tout le croustillant.

Idéal pour les collations rapides avant ou après l'entraînement.



BOISSON PROTÉINÉE SUPER CRÉMEUSE AU CACAO ET AUX CACAHUËTES.

INGRÉDIENTS

- 3 bananes
- 1 mesure (30gr) de PROTÉINES SUPER VEGAN Maca & Cacaohuètes
- 1 tasse de boisson à l'avoine sans sucre
- 2 c. à dessert de cacao en poudre du commerce équitable
- 1 c. à dessert de maca en poudre
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes

RECETTE

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et homogène.

Ce shake sera parfait pour un après-entraînement.

TIRE PARTIE D'INGRÉDIENTS NATURELS



BLONDIES PROTÉINÉS AUX AMANDES ET AU CARAMEL SALÉ

INGRÉDIENTS

- 2/3 de tasse de beurre d'amande
- 1/2 tasse de sucre de coco
- 2/3 de tasse de boisson aux amandes
- 1 c. à soupe (30gr) de PROTÉINES SUPER VEGAN Caramel salé & Ashwagandha
- 1 c. à café de levure
- 2 pincées de sel rose de l'Himalaya
- 1 poignée d'amandes grillées grossièrement hachées

RECETTE

- Préchauffer le four à 180 degrés et graisser un petit moule rectangulaire (25 cm sur 17 cm) avec de l'huile de noix de coco ou toute autre huile. Mélanger tous les ingrédients avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Verser la pâte dans le moule et faire cuire au four pendant 22 minutes.
- Sortir du four, démouler le gâteau et attendre qu'il refroidisse.

Après avoir complètement refroidi, couper le gâteau en carrés. Un régal à manger sans culpabilité à tout moment de la journée.



SUPER VEGAN LEARN

CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR



CE QUI NE DEVRAIT PAS SE TROUVER DANS VOS PROTÉINES EN POUDRE.

LORSQUE VOUS PRENEZ VOS PROTÉINES EN POUDRE, VOUS VOULEZ QUELQUE CHOSE DE PRATIQUE. NOUS COMPRENONS. ET VOUS VOULEZ PLUS. VOUS VOULEZ DES RÉSULTATS. VOUS VOULEZ QU'ELLES SOIENT EFFICACES. MAIS ÊTES-VOUS SUR DE CE QUE VOUS PRENEZ ?

La prise de protéines en poudre est un moyen pratique et facile d'assurer un apport optimal en protéines. De plus, par rapport aux personnes qui mènent un mode de vie sédentaire, les personnes qui mènent une vie active doivent s'assurer un apport plus élevé en protéines. Idéalement, vous devriez consommer diverses sources de protéines nécessaires, qui peuvent varier en fonction du poids et de l'entraînement de chaque athlète. Les shakes protéinés ont le potentiel d'être une source fantastique de vitamines, de minéraux et de protéines qui aident les muscles à récupérer.

Cependant, toutes les protéines ne sont pas identiques. Plus elles sont propres, mieux c'est. Une chose que nous pouvons vous garantir avec les Protéines Super Vegan, vous ne trouverez que de bons ingrédients.

DES INGRÉDIENTS DONT VOUS NE VOUDREZ PAS DANS VOS PROTÉINES

ÉDULCORANTS ARTIFICIELS

Les édulcorants les plus courants sont le saccharose (E954) et l'aspartame (E951). Les édulcorants artificiels sont des substituts du sucre, créés en laboratoire et parfois, dérivés du sucre lui-même. Comme ils sont beaucoup plus sucrés que le sucre, les édulcorants artificiels rendent les aliments à faible valeur nutritive beaucoup plus appétissants. Leur innocuité dépend de la notion de « sécurité ». Selon une source citée par Harvard Health, « Les aliments qui contiennent du sucre sous leur forme naturelle, les fruits par exemple, ont tendance à être riches en nutriments, en fibres et à avoir une faible charge glycémique. À l'opposé, le sucre raffiné, concentré et consommé en grande quantité, augmente les niveaux de glycémie et d'insuline, augmente les triglycérides, les médiateurs d'inflammation et les radicaux libres. Ces derniers, à leur tour, entraînent un risque accru de diabète, des maladies cardiovasculaires et autres maladies chroniques ».



La Fédération Portugaise de Cardiologie avertit également que le sucre « peut apparaître sous une forme déguisée » et si vous le trouvez en haut d'une liste d'ingrédients, cela signifie qu'il est présent en grande quantité. Réfléchissez aussi à ce qu'a déclaré Michael Pollan, militant et journaliste britannique. Si votre grand-mère ne reconnaît aucun des ingrédients d'un produit, c'est qu'il ne s'agit pas de nourriture.

2. PROTÉINE DE SOJA

Certaines protéines de soja sont issues de soja génétiquement modifié, ce qui signifie qu'elles contiennent des composés chimiques. Les Protéines Super Vegan, quant à elles, sont composées de protéines de pois, de riz et de chanvre. Les protéines de pois sont exemptes de gluten, de lactose et de cholestérol. Elles sont facilement assimilables et riches en arginine, lysine et glutamine, qui sont des acides aminés super utiles pour la croissance musculaire. Les protéines de riz sont faciles à digérer, rééquilibrent la flore bactérienne intestinale et offrent un niveau élevé de potassium et de phosphore. Enfin, les protéines de chanvre contiennent les 8 acides aminés essentiels pour la synthèse des protéines ainsi que des antioxydants, du calcium, du potassium, du magnésium et des vitamines. Elles contiennent également des acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6).

3. CASÉINE + WPC

Le concentré de protéines de lactosérum et la caséine sont riches en lactose et difficiles à absorber par certains organismes. Quelles en sont les conséquences ? Chez certaines personnes, il peut provoquer un gonflement abdominal, de la fatigue, des flatulences et même certains troubles gastro-intestinaux.

4. GLUTEN

La sensibilité au gluten peut provoquer une inflammation et, chez certaines personnes, des problèmes de santé tels que des déséquilibres hormonaux, des problèmes de peau, de la fatigue, des sautes d'humeur et des maux de tête. Si vous pouvez éviter un produit contenant du gluten, faites-le.

5. DEXTRINE/MALTODEXTRINE

Ces ingrédients peuvent augmenter la charge glycémique, ce qui peut entraîner un stockage accru des graisses. La plupart sont associés à des organismes génétiquement modifiés et peuvent également provoquer des problèmes gastro-intestinaux. Pourquoi sont-ils ajoutés aux protéines ? Souvent, pour rendre la poudre plus facile à mélanger.

Bien sûr, en fin de compte, c'est vous qui décidez. Vous êtes celui qui sait ce que vous considérez comme sûr et comment vous voulez traiter votre corps. Mais n'oubliez pas que vous n'avez qu'un seul corps et que la nature a tant à vous offrir !

**SUPER
VEGAN
FITNESS**

BY ISWARI

**PROPRE
À BASE DE PLANTES
100% NATUREL**

LA NATURE FAIT L'ATHLÈTE.



SCANNEZ-MOI



@superveganfitness_france

ISWARI.COM/FITNESS



PT-810-04



**INGRÉDIENTS
NATURELS**