

# 3:1 Recovery+

## RECUPERADOR PREMIUM CON UN PLUS DE NUTRIENTES

### VAINILLA

- Ratio 3/1 entre Carbohidratos (2 fuentes) y Proteínas (Whey)
- Con un plus de Leucina y Glutamina (Kyowa®)
- Con un extra de vitaminas y minerales
- **Con certificado antidoping por Informed-Sport**
- Fácil absorción y deliciosos sabores



**Sin  
Gluten**

**3:1 Recovery+** es un recuperador de la más alta calidad que aporta todos los nutrientes necesarios para optimizar la recuperación en deportes en los que predomina la fuerza-resistencia.

Se composición está balanceada de tal forma para que aporte un ratio 3/1 entre carbohidratos y proteínas que según los estudios científicos (Margolis, LM. et al., MSSE. 2.020) es la proporción ideal para potenciar los procesos de recuperación tanto energética como muscular, además de promover un perfil hormonal (Kraemer, WJ. et al., JAP. 1.998) adecuado para optimizar estos procesos después del entrenamiento o competición.

Su extraordinaria fórmula consta de:

- **Hidratos de Carbono:** combina 2 fuentes de alto índice glucémico, Dextrosa y Maltodextrina, en ratio 1/1, lo que es ideal para optimizar los procesos de recuperación energética (reposición del glucógeno) después de la actividad física (Mata, F. et al., Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte. 2.018).
- **Proteínas:** contiene como única fuente de proteínas, el aislado de proteína de lactosuero (WPI). Esta fuente de proteínas es de rápida asimilación (Wilson, J. et al., JISSN. 2.006) y, por su alta cantidad en aminoácidos esenciales, favorece los procesos de recuperación muscular post-entreno, sobre todo, cuando se ingieren en una bebida que contiene los carbohidratos dextrosa y maltodextrina (que es la mezcla comentada en el punto anterior) (Zawadzki, KM. et al., JAP. 1.992). La adición de proteínas facilita la reparación y recuperación del músculo ejercitado (Saunders, MJ. et al., JSCR. 2.007).
- **L-Leucina:** ¿por qué le hemos añadido un plus de este importante aminoácido? pues para llegar al conocido como "umbral de Leucina". Ya que este umbral es

fundamental para activar los sistemas fisiológicos de recuperación post-entreno (síntesis proteica vía mTOR) (Phillips, SM. et al., Nutrición y Metabolismo. 2.016), que junto con el resto de aminoácidos esenciales, procedentes de las proteínas anteriormente comentadas, conseguiremos que sean óptimos.

- **L-Glutamina:** este aminoácido, entre otras funciones, parece mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico debido a que les sirve como combustible (Calder, P.C. et al., AA. 1.999), principalmente a los macrófagos y a los linfocitos. En relación a esto, la propia suplementación con proteínas aisladas de lactosuero (WPI) benefician al sistema inmune, ya que los propios aminoácidos de esta proteína son señalizadores, que, entre otros, regulan la función de los linfocitos (Bumrungpert, A. et al., JMF. 2.018).
- **Vitaminas:** añadidas hasta llegar como mínimo al 15 % de la VRN para facilitar todos los procesos de recuperación corporal.
- **Minerales:** sólo hemos añadido los minerales necesarios (Sodio, Potasio, Magnesio y Calcio) para favorecer la rehidratación después del entrenamiento.

Esta matriz de ingredientes está especialmente diseñada para una absorción óptima y que la llegada a las células musculares de todos sus nutrientes sea rápida y efectiva.

Y como todos los productos de Crown Sport Nutrition® con un sabor y digestibilidad espectaculares.

Y sin olvidar que **3:1 Recovery+** es 100% seguro al tener la **certificación antidoping por el Informed-Sport**.

**Ingredientes (Vainilla):** (35%) Dextrosa, (35%) maltodextrina, (21%) proteína de **leche** (aislado de proteína de suero de **leche**, emulgente: lecitina de **soja**), (1,77%) L-leucina, (1,45%) L-glutamina (Kyowa Quality®), aroma, citrato de sodio, sal magnésica del ácido cítrico, sal cálcica del ácido cítrico, citrato de potasio, mezcla de vitaminas (ácido L-ascórbico (vit. C), acetato de DL-alfa-tocoferilo (vit. E), nicotinamida (niacina), acetato de retinilo (vit. A), D-pantotenato cálcico (ácido pantoténico), colexcalciferol (vit. D), clorhidrato de piridoxina (vit. B6), filoquinona (vit. K), clorhidrato de tiamina (tiamina), riboflavina, ácido pteroilmonoglutámico (ácido fólico), D-biotina (biotina), cianocobalamina (vit. B12)), colorante: carotenos; edulcorantes: sucralosa, acesulfamo-K.

Contiene **leche** (incluida lactosa) y **soja**.

**Modo de empleo:** Mezclar 50g de producto (1 cazo colmado o un sobre) con 250 ml de agua, agitar bien y beberlo inmediatamente después de la actividad física.

**Sabores disponibles:** Chocolate, Frutos rojos, Vainilla y Sandía.

**Formatos disponibles:** Bote de 750 g (15 tomas), sobre monodosis de 50 g y Caja con 10 sobres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	%VRN*	Por 50 g	%VRN*
Energía	1.516 kJ 357 kcal		758 kJ 178 kcal	
Grasas	0,0 g		0,0 g	
• de las cuales saturadas	0,0 g		0,0 g	
Hidratos de Carbono	67 g		33 g	
• de los cuales azúcares	35 g		17 g	
Proteínas	21 g		11 g	
Sal	1,00 g		0,50 g	
<b>AMINOÁCIDOS AÑADIDOS:</b>				
L-Leucina	1,77 g		0,89 g	
L-Glutamina	1,45 g		0,73 g	
<b>VITAMINAS</b>				
Vitamina A	240 µg RE	30	120 µg RE	15
Vitamina D	1,5 µg	30	0,75 µg	15
Vitamina E	3,6 mg α-TE	30	1,8 mg α-TE	15
Vitamina K	23 µg	30	11 µg	15
Vitamina C	24 mg	30	12 mg	15
Tiamina	0,33 mg	30	0,16 mg	15
Riboflavina	0,42 mg	30	0,21 mg	15
Niacina	4,8 mg NE	30	2,4 mg NE	15
Vitamina B6	0,42 mg	30	0,21 mg	15
Ácido fólico	60,0 µg	30	30,0 µg	15
Vitamina B12	0,75 µg	30	0,38 µg	15
Biotina	15 µg	30	7,5 µg	15
Ácido Pantoténico	1,8 mg	30	0,88 mg	15
<b>MINERALES</b>				
Sodio	400 mg		200 mg	
Potasio	389 mg	19	194 mg	10
Calcio	211 mg	26	105 mg	13
Magnesio	97,7 mg	26	48,9 mg	13

\*%VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

**CROWN**  
SPORT NUTRITION

 crownsportnutrition.com

 info@crownsportnutrition.com

 @crownsportnutrition

 crownsportnutrition

 @crownsnutrition

 Crown Sport Nutrition

Colaboradores:

