



**TGF<sup>®</sup>**

**THE GREEN ATHLETE**

FUEL TO PERFORM

*En tant qu'athlète professionnel et défenseur passionné d'un mode de vie sain, j'ai découvert à quel point il est difficile de trouver des compléments alimentaires qui répondent réellement aux besoins de mon corps.*

*De nombreux produits contiennent des édulcorants artificiels, des huiles saturées ou des agents de charge inutiles. De plus, les dosages des ingrédients actifs ne permettent généralement pas d'obtenir de véritables résultats. Cette constatation m'a conduit à une collaboration unique avec TGA. Ensemble, nous avons mis au point une gamme de produits de nutrition sportive synonyme de qualité, de pureté et d'efficacité.*



*Jannes Vercaemst*

CHAMPIONNAT DE BELGIQUE, D'EUROPE ET DU MONDE  
KICKBOXING (-70KG)

# Une nutrition scientifique et durable qui optimise les performances sans compromis.

The Green Athlete a été développé à partir de la conviction que la nutrition sportive doit être aussi pure que l'énergie que l'on consacre à sa passion pour le sport. Nos produits sont conçus pour les sportifs qui privilégient les ingrédients naturels et puissants pour soutenir leurs performances et leur capacité de récupération, sans additifs superflus. Ils s'adressent également aux personnes soucieuses de leur santé qui ambitionnent de jouir d'une condition et d'une vitalité optimales. Nous proposons des produits qui non seulement améliorent vos performances sportives, mais peuvent également contribuer à votre bien-être en général.

Nous croyons que la nature fournit tout ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner de manière optimale. Nous travaillons exclusivement avec des ingrédients qui favorisent vos performances et soutiennent votre santé, afin que vous puissiez donner le meilleur de vous-même, tant dans le sport que dans votre vie quotidienne.

Le nom « The Green Athlete » représente une (nouvelle) génération d'athlètes qui font leurs choix en toute connaissance de cause. Ils sont conscients de leur alimentation, de la manière dont ils s'entraînent et de l'impact qu'ils ont sur leur corps. "Green" fait référence à la pureté, à la durabilité et au pouvoir de la nature. Que vous soyez un sportif débutant ou professionnel, The Green Athlete est votre partenaire idéal pour adopter un mode de vie sain, responsable et performant.

# Une nutrition sportive aussi pure que votre passion pour le sport



En tant qu'athlète, votre seul but est de progresser. Vous vous entraînez de manière ciblée, vous faites attention à votre alimentation et déployez tous les efforts nécessaires pour optimiser vos performances. Mais peut-être vous interrogez-vous aussi sur la composition des produits destinés aux sportifs ?

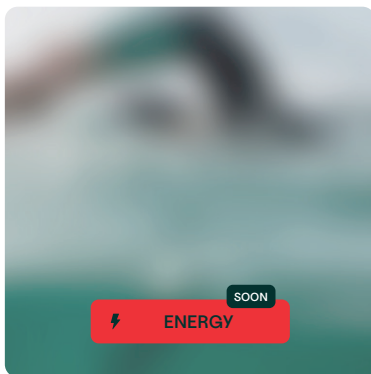
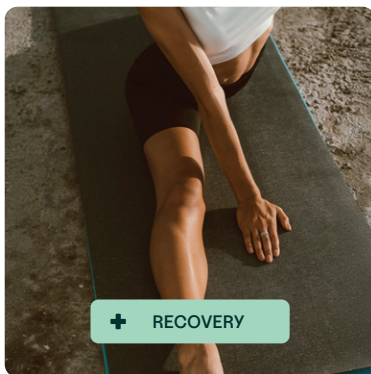
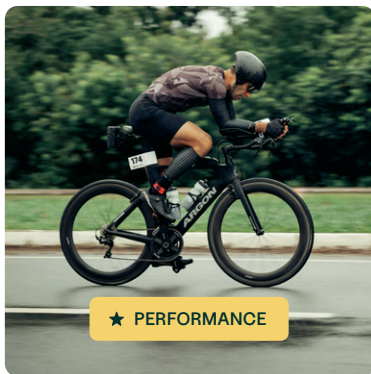
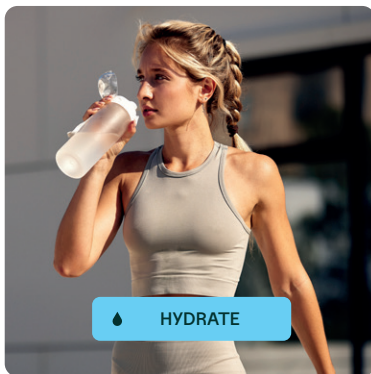
De nombreux produits pour sportifs disponibles sur le marché contiennent des ingrédients artificiels et des excipients inutiles. Ce qui semble à première vue inoffensif, mais qui impose en réalité des contraintes inutiles à votre organisme et impacte ainsi votre récupération, votre niveau d'énergie et vos performances.

Nous sommes convaincus qu'il est possible d'envisager la nutrition sportive différemment. C'est pourquoi nous avons développé une gamme composée exclusivement d'ingrédients purs et naturels, de préférence biologiques et toujours sans additifs superflus.

Nos formules sont non seulement naturelles, mais aussi scientifiquement fondées. Vous avez ainsi l'assurance d'obtenir un produit à la fois pur et efficace. Axé sur ce dont votre corps a réellement besoin. Pour des performances durables et responsables.

# Notre gamme de produits

The Green Athlete propose une gamme de produits destinés à améliorer l'hydratation, les performances sportives, la récupération et les niveaux d'énergie. Nous proposons également des accessoires très utiles.



# Fuel to perform. Une gamme naturelle, efficace et dosée de manière optimale.

Nos produits contiennent des nutriments et des composés bioactifs soigneusement sélectionnés sous leur forme la mieux absorbable. Conçus pour les athlètes et les personnes soucieuses de leur santé et de leur corps.

Ⓟ Végétarien

Ⓟ Végétalien

ⓧ Sans gluten

ⓧ Sans soja

ⓧ Sans allergènes

ⓧ Sans édulcorants artificiels

ⓧ Sans additifs artificiels



# Hydrate

Les produits de la catégorie **Hydrate** contribuent à maintenir un équilibre hydrique optimal pendant l'exercice. Ces électrolytes et boissons isotoniques aident à prévenir la déshydratation, à soutenir l'endurance et à favoriser une récupération plus rapide.

HYDRATE

## Electrolytes

UNFLAVOURED

Hydratez-vous efficacement et naturellement avec **The Green Athlete Electrolytes**. Le mélange équilibré de sodium, potassium, magnésium et calcium vous permet de rester hydraté de manière optimale avant, pendant et après l'effort, par temps chaud ou en début de journée. Avec trois types de magnésium facilement absorbables, du calcium provenant d'algues et du sel de l'Himalaya, il contribue à l'équilibre électrolytique et au niveau d'énergie grâce au magnésium, ainsi qu'à la fonction musculaire grâce au potassium. Sans additifs inutiles, uniquement des électrolytes purs de la plus haute qualité.

- ✔ Hydrater & compléter
- ✔ 6 électrolytes essentiels
- ✔ 5,5 g par portion
- ✔ Facile à mélanger
- ✔ Absorption rapide
- ✔ Sans sucres ajoutés

### Ingrédients

sel de l'Himalaya (chlorure de sodium), citrate de potassium, Aquamin® (*Lithothamnium calcareum*), glycérophosphate de magnésium, Aquamin® Mg (citrate de magnésium), malate de magnésium.

BEFORE DURING AFTER

CLEAN  
label  
100%



58 portions | 320 g

### Utilisation



### Composition

Composition par portion de	5,5 g
Sodium	1000 mg
Potassium (20%*)	400 mg
Calcium (15%*)	120 mg
Magnésium (27%*)	100 mg

\* % de l'Apport de Référence (A.R.)  
Aquamin® Mg is a registered trademark of Marigot Ltd. /  
Aquamin® is a registered trademark of Marigot Ltd.

HYDRATE

# Electrolytes

NATURAL MANGO FLAVOUR  
NATURAL ORANGE-LEMON FLAVOUR  
NATURAL RED FRUITS FLAVOUR

Hydratez-vous efficacement et naturellement avec **The Green Athlete Electrolytes**. Le mélange équilibré de sodium, potassium, magnésium et calcium vous permet de rester hydraté de manière optimale avant, pendant et après l'effort, par temps chaud ou en début de journée. Avec trois types de magnésium facilement absorbables, du calcium provenant d'algues et du sel de l'Himalaya, il contribue à l'équilibre électrolytique et au niveau d'énergie grâce au magnésium, ainsi qu'à la fonction musculaire grâce au potassium.

BEFORE DURING AFTER



42 portions | 320 g

- Hydrater & compléter
- 6 électrolytes essentiels
- 7,5 g par portion
- Facile à mélanger
- Absorption rapide
- Sans sucres ajoutés

## Utilisation



## Composition

Composition par portion de	7,5 g
Sodium	1000 mg
Potassium (20%*)	400 mg
Calcium (15%*)	120 mg
Magnésium (27%*)	100 mg

\* % de l'Apport de Référence (A.R.)  
Aquamin® Mg is a registered trademark of Marigot Ltd. /  
Aquamin® is a registered trademark of Marigot Ltd.

## Ingrédients

sel de l'Himalaya (chlorure de sodium), citrate de potassium, Aquamin® (*Lithothamnium calcareum*), correcteurs d'acidité: acide citrique, acide malique, glycérophosphate de magnésium, Aquamin® Mg (citrate de magnésium), malate de magnésium, édulcorant: glycosides de stéviol issus de la stévia.

- + arôme naturel de mangue (0,8%).
- + arôme naturel d'orange (0,4%), arôme naturel de citron (0,4%).
- + arôme naturel de fruits rouges (0,8%).

HYDRATE

# Isotonic Drink bio

NATURAL ORANGE-LEMON FLAVOUR

Boostez vos performances avec **The Green Athlete Isotonic Drink bio**. Cette boisson isotonique rafraîchissante contient un mélange équilibré de glucides (1:0,8) composé de maltodextrine de tapioca et de fructose d'agave, qui vous permet de reconstituer efficacement vos réserves d'énergie sans ressentir de gêne gastrique ou intestinale. Elle apporte également du sodium provenant du sel de l'Himalaya et de la vitamine C naturelle issue de l'acérola. La vitamine C favorise le métabolisme énergétique et aide à réduire la fatigue. Idéale pendant les entraînements intensifs ou les journées chaudes !

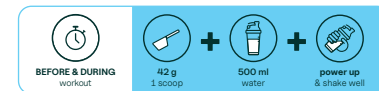
BEFORE DURING AFTER



12 portions | 504 g

- 159 kcal par portion
- Activités longues et intensives
- 42 g par portion
- Hydratation & réapprovisionnement
- Réduction de la fatigue
- Facile à mélanger
- Absorption rapide
- Avec du sodium issu de sel de l'Himalaya

## Utilisation



## Ingrédients

poudre d'agave bleu (contient de la maltodextrine (max. 5%) (*Agave tequilana*))\* , maltodextrine\* , extrait d'acérola\* , sel de l'Himalaya (chlorure de sodium), correcteur d'acidité: acide citrique, arôme naturel d'orange (0,3%), arôme naturel de citron\* (0,3%). \*culture biologique

## Composition

Composition par portion de	42 g
Maltodextrine	20,3 g
Agave tequilana	20 g
dont fructose	16,2 g
Vitamine C (Malpighia glabra extr.) (100%*)	80 mg
Sodium	500 mg

\* % de l'Apport de Référence (A.R.)



# ★ Performance

Les produits de la catégorie **Performance** visent à optimiser la force et l'endurance. Grâce à des ingrédients tels que la créatine, la bêta-alanine et la citrulline, vous apporterez un élan supplémentaire à chaque séance d'entraînement. Ce produit est idéal pour les athlètes qui souhaitent repousser leurs limites physiques et maximiser l'efficacité de chaque entraînement.

★ PERFORMANCE

## Beta-alanine

UNFLAVOURED

La bêta-alanine est un acide aminé naturellement présent dans l'organisme. C'est un composant de la carnosine. Elle joue un rôle tampon important dans l'acidification des muscles. Lors d'un exercice physique intensif, de l'acide lactique se forme, ce qui entraîne une acidification et de la fatigue. De ce fait, la force musculaire diminue et il n'est plus possible de poursuivre l'effort à la même intensité. La quantité de bêta-alanine détermine la quantité de carnosine que le corps peut produire. **The Green Athlete Beta-alanine** est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.

- ✔ 100 % bêta-alanine
- ✔ 1,5 g de bêta-alanine par portion
- ✔ Composant principal de la carnosine
- ✔ Facile à mélanger
- ✔ Absorption rapide
- ✔ Sans sucre
- ✔ Sans graisse

### Ingrédients

bêta-alanine (100%).

La bêta-alanine peut provoquer des picotements (paresthésies) inoffensifs et temporaires. C'est pourquoi il convient de répartir la dose journalière en quatre prises.

BEFORE DURING AFTER

CLEAN  
label  
100%



100 portions quotidiennes |  
600 g

### Utilisation

 BEFORE & AFTER workout	 4x1.5 g / day 4x 1/4 scoop	+	 200 ml water or fruit juice	+	 power up & shake well
--	--	---	---	---	---

### Composition

Composition par portion de	6 g
Bêta-alanine	6 g

★ PERFORMANCE

# Citrulline

UNFLAVOURED

La citrulline est un acide aminé naturellement présent dans l'organisme. Précurseur de l'arginine, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'oxyde nitrique (NO). Elle agit en synergie avec la créatine et la bêta-alanine. **The Green Athlete Citrulline** associe la L-citrulline à de l'acide malique (malate), ce qui optimise son absorption et son efficacité.

BEFORE DURING AFTER

CLEAN  
label  
100%



80-160 portions | 500 g

- ✔ 100 % de malate de L-citrulline (2:1)
- ✔ 3-6 g de malate de citrulline par portion
- ✔ précurseur de la L-arginine
- ✔ Facile à mélanger
- ✔ Absorption rapide
- ✔ Sans sucre
- ✔ Sans graisse

## Utilisation



## Ingrédients

malate de L-citrulline (100%).

## Composition

Composition par portion de	6 g
Malate de L-citrulline	6 g



“The Green Athlete m’aide à être performant au plus haut niveau — dans mon mode de vie comme sur le ring”

★ PERFORMANCE

# Creatine

UNFLAVOURED

Boostez vos performances sportives avec **The Green Athlete Creatine**. La créatine est une substance naturellement stockée dans les muscles qui aide à produire de l'énergie (ATP) lors d'efforts courts et intenses. Creatine est un complément efficace et sûr qui augmente les performances physiques lors d'efforts successifs de courte durée et de forte intensité\*.

\*L'effet bénéfique est obtenu avec une prise quotidienne de 3 g de créatine.

BEFORE DURING AFTER



80 portions | 400 g

- ✔ 100 % de monohydrate de créatine
- ✔ 5 g de monohydrate de créatine par portion
- ✔ Améliore les performances physiques
- ✔ Facile à mélanger
- ✔ Absorption rapide
- ✔ Sans sucre
- ✔ Sans graisse

## Ingrédients

monohydrate de créatine (100%).

## Utilisation

<b>LOADING PHASE</b> <small>(optional) rapidly saturate muscle creatine stores</small>	+  + <b>4x5 g per day</b> <small>4 scoops</small>	+ <b>200 ml</b> <small>water or fruit juice</small>	 <b>power up</b> <small>&amp; shake well</small>
<b>MAINTENANCE PHASE</b> <small>take consistently before or after workout</small>	+  + <b>1x5 g per day</b> <small>1 scoop</small>	+ <b>200 ml</b> <small>water or fruit juice</small>	 <b>power up</b> <small>&amp; shake well</small>

## Composition

Composition par portion de	20 g
Monohydrate de créatine	20 g

★ PERFORMANCE

# Pre-workout

NATURAL ORANGE-MANGO FLAVOUR

Boostez vos performances sportives avec **The Green Athlete Pre-workout**, un puissant mélange d'acides aminés, d'électrolytes (comme le magnésium et le sodium), de vitamines bioactives C, B6, B9 et B12, de caféine naturelle et d'extraits de plantes soigneusement sélectionnés. Zynamite®, un extrait de feuille de mangue primé, contient de la mangiférine et a prouvé son efficacité pour les athlètes. TruBeet® fournit une forte concentration de nitrates provenant de la betterave. Les nitrates sont transformés dans l'organisme en oxyde nitrique (NO), une molécule qui aide à détendre et à dilater les vaisseaux sanguins. La créatine augmente les performances physiques lors d'efforts successifs de courte durée et de haute intensité\*. BetaPower® est une forme de bétaine très pure et d'origine naturelle qui agit en synergie (en tant qu'osmolyte) avec les électrolytes. Oxyxnea® contient plus de 150 polyphénols puissants provenant de superaliments tels que l'olive, le raisin et la grenade. Les vitamines B6 et B12 soutiennent le métabolisme énergétique, tandis que la caféine favorise la vigilance pendant les performances sportives. Le fo-

BEFORE DURING AFTER



30 portions | 345 g

late (sous forme de 5-MTHF) favorise la synthèse normale des acides aminés. Enfin, la vitamine C contribue à la réduction de la fatigue, à la formation normale de collagène pour maintenir la santé des vaisseaux sanguins, des os et du cartilage articulaire et à la protection des cellules contre les radicaux libres.

\*L'effet bénéfique est obtenu avec un apport quotidien de 3 g de créatine.

- ✔ Améliore les performances
- ✔ Facile à mélanger
- ✔ Absorption rapide
- ✔ Sans sucre
- ✔ Sans graisse

## Utilisation

 <b>BEFORE</b> workout	+  + <b>11.5 g per day</b> <small>1 scoop</small>	+ <b>200 ml</b> <small>water or fruit juice</small>	 <b>power up</b> <small>&amp; shake well</small>
---------------------------	---	---	--

## Ingrédients

malate de L-citrulline, bêta-alanine, L-arginine, monohydrate de créatine, extrait de feuille de manguiers, caféine, bétaine, Oxxynea® (extrait de feuille d'olivier, de raisin, de grenade, de thé vert, de pamplemousse, de myrtille, d'orange), extrait de betterave rouge, vitamine C, vitamine B6, vitamine B12, (6S)-5-méthyl acide tétrahydrofolique: sel de glucosamine, malate de magnésium, sel de l'Himalaya (chlorure de sodium), édulcorant: glycosides de stéviol issus de la stévia, arôme naturel de mangue, arôme naturel d'orange, anti-agglomérant: acides gras, bioflavonoïdes d'agrumes.

Contient de la caféine (max. 80 mg/jour), déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes et au cours de l'allaitement. Ne pas utiliser au cours de la grossesse et de l'allaitement et aux adolescents de moins de 18 ans. Ne pas consommer plus de 800 mg d'EGCG par jour. Ne pas prendre l'estomac vide, ni si vous consommez d'autres produits au thé vert.

## Composition

Composition par portion de	11,5 g
Malate de L-citrulline	4,5 g
Bêta-alanine	1,6 g
L-arginine	1,5 g
Monohydrate de créatine	1,5 g
Bétaine	445 mg
Beta vulgaris (TruBeet®, 6% nitrates)	280 mg
Mangifera indica extr. (Zynamite®, ≥15% mangiferin)	140 mg
Oxxynea® (Olea europaea, Vitis vinifera, Punica granatum, Camellia sinensis, Citrus x paradisi, Vaccinium myrtillus, Citrus x sinensis)	90 mg
dont EGCG	Max. 7,65 mg
Caféine	80 mg
Vitamine C (PureWay-C®, L-ascorbic acid) (100%*)	80 mg
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate) (200%*)	2,8 mg
Vitamine B12 (MecobalActive®, methylcobalamin) (2000%*)	50 µg
Acide folique (Quatrefolic®) (100%*)	200 µg
Magnésium (20%*)	75 mg
Sodium	214 mg

\* % de l'Apport de Référence (A.R.)  
MECOBALACTIVE® is a trademark of HEALTHTECH BIO ACTIVES. / Oxxynea® is the property of Fytexia. / PureWay-C® and PureWay-C® logo are marks of One Innovation Labs, LLC. In the U.S. and/or other countries. / Quatrefolic® is a trademark of Gnosis. / TruBeet® is a registered trademark of Bio-gen Extracts Private Limited, INDIA. / Zynamite® is a trademark of Nektium.



## + Recovery

Les produits de la catégorie **Recovery** ont été conçus pour favoriser la récupération et le renforcement musculaires après un effort physique. Riches en protéines et en acides aminés de haute qualité, tels que le lactosérum, les protéines végétales, le bouillon d'os et les BCAA, ils apportent à vos muscles exactement ce dont ils ont besoin. Idéaux pour les athlètes qui souhaitent soutenir leur récupération et leur progression.

+ RECOVERY

# BCAA 2:1:1

UNFLAVOURED

The Green Athlete BCAA 2:1:1 est un mélange puissant de trois acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA) dans le rapport parfait de 2:1:1 (leucine:isoleucine:valine). Ces acides aminés essentiels ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent être absorbés par l'alimentation. Les protéines (acides aminés) jouent un rôle dans la conservation et la formation des muscles, car ils sont directement absorbés par le tissu musculaire. Le tissu musculaire est donc constitué pour environ 1/3 de BCAA, ce qui souligne leur importance.

BEFORE DURING AFTER



40 portions | 400 g

- ✓ 100 % BCAA
- ✓ Acides aminés libres
- ✓ 10 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Facile à mélanger
- ✓ Absorption rapide
- ✓ Sans sucre
- ✓ Sans graisse

## Utilisation



## Ingrédients

mélange de BCAA (L-leucine, L-isoleucine, L-valine; contient émulsifiant: lécithine de tournesol (*Helianthus annuus*) (max. 1%)) (100%).

## Composition

Composition par portion de	10 g
L-leucine	5 g
L-isoleucine	2,5 g
L-valine	2,5 g

+ RECOVERY

# Bone Broth bio

UNFLAVOURED

The Green Athlete Bone Broth bio est un isolat de protéines de boeuf de qualité supérieure provenant de vaches élevées en Scandinavie. Cette source de protéines complète et sans allergènes favorise de manière optimale la conservation et le développement musculaires. De plus, la poudre concentrée est riche en collagène de types 1, 2 et 3, une molécule structurale du tissu conjonctif de la peau, du cartilage articulaire, des ligaments, des tendons et des os.

BEFORE DURING AFTER



90% de protéines  
15 portions | 225 g

- ✓ 58 kcal par portion
- ✓ 14 g de protéines par portion
- ✓ 15 g bouillon d'os de boeuf par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Facile à mélanger
- ✓ Absorption rapide
- ✓ Sans sucre
- ✓ Faible teneur en graisse

## Utilisation



## Ingrédients

poudre de bouillon d'os de boeuf\* (100%).  
\*culture biologique

## Composition

Composition par portion de	15 g
Bouillon d'os de boeuf dont collagène	15 g 12 g

+ RECOVERY

# Plant protein bio

UNFLAVOURED

The Green Athlete Plant protein bio est un mélange soigneusement formulé contenant des protéines de riz brun, de pois, de graines de chanvre et de potiron, avec un profil d'acides aminés complet et équilibré. Avec 24,6 g de protéines par portion, il fournit les neuf acides aminés essentiels, dont 5,1 g de BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée). Les BCAA jouent un rôle crucial dans la conservation et la formation des muscles, car ils sont directement absorbés par les tissus musculaires. Les muscles sont également composés d'environ 35% de BCAA, ce qui souligne toute leur importance. Que vous soyez un athlète, un passionné de fitness ou que vous souhaitiez simplement suivre un régime sain et riche en protéines, The Green Athlete est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.



82% de protéines  
30 portions | 900 g

- ✓ 117 kcal par portion
- ✓ 24,6 g de protéines par portion
- ✓ 5,1 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Riz, pois, chanvre, potiron
- ✓ Sans sucres ajoutés

## Utilisation



## Ingrédients

poudre de protéine de riz brun (isolat)\* (75%), poudre de protéine de pois (isolat)\* (15%), poudre de protéine de chanvre\* (5%), poudre de protéine de graines de potiron\* (5%). \*culture biologique

## Composition

Composition par portion de	30 g
Protéine de riz brun	22,5 g
Protéine de pois	4,5 g
Protéine de chanvre	1,5 g
Protéine de graines de potiron	1,5 g

+ RECOVERY

# Plant protein bio

NATURAL CHOCOLATE FLAVOUR

The Green Athlete Plant protein bio est un mélange soigneusement formulé de protéines de riz complet, de pois et de graines de chanvre et de potiron qui présente un profil d'acides aminés complet et équilibré. Avec 18 g de protéines par portion, il fournit les neuf acides aminés essentiels, dont 3,3 g de BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée). En outre, ce mélange contient de la maca qui soutient les performances physiques et mentales, du curcuma qui contribue à la souplesse et à la santé des articulations, du cacao pour une riche saveur, de l'huile de coco MCT et des dattes pour une touche sucrée. Que vous soyez un athlète, un passionné de fitness ou que vous souhaitiez simplement suivre un régime sain et riche en protéines, The Green Athlete est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.



61% de protéines  
30 portions | 900 g

- ✓ 113 kcal par portion
- ✓ 18 g de protéines par portion
- ✓ 3,3 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Riz, pois, chanvre, potiron
- ✓ Avec de la maca
- ✓ Performances physiques

## Utilisation



## Ingrédients

poudre de protéine de riz brun (isolat)\* (58,5%), poudre de protéine de pois (isolat)\* (10%), poudre de cacao\* (10%), poudre de dattes\*, poudre de TOM (huile TCM\*, fibres d'acacia\* (*Acacia senegal*)), poudre de maca\* (2%), poudre de protéine de chanvre\* (2%), poudre de protéine de graines de potiron\* (2%), poudre de curcuma\*, arôme naturel de cacao. \*culture biologique

## Composition

Composition par portion de	30 g
Protéine de riz brun	17,55 g
Protéine de pois	3 g
Cacao	3 g
Dattes	2,7 g
TCM	0,75 g
Maca	0,6 g
Protéine de chanvre	0,6 g
Protéine de graines de potiron	0,6 g
Curcuma	0,6 g

+ RECOVERY

# Whey protein concentrate bio

UNFLAVOURED

The Green Athlete Whey protein concentrate bio est une source de protéines de haute qualité à base de protéines de lactosérum, conçue pour une absorption progressive et pour favoriser une conservation et un renforcement musculaires durables. Avec 24,3 g de protéines par portion, il fournit les neuf acides aminés essentiels, dont 4,4 g de BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée). Les BCAA jouent un rôle crucial dans la conservation et la formation des muscles, car ils sont directement absorbés par les tissus musculaires. Les muscles sont également composés d'environ 35% de BCAA, ce qui souligne toute leur importance. Que vous soyez un athlète, un passionné de fitness ou que vous souhaitiez simplement suivre un régime sain et riche en protéines, The Green Athlete est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.



81% de protéines  
30 portions | 900 g

- ✓ 115 kcal par portion
- ✓ 24,3 g de protéines par portion
- ✓ 4,4 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Facile à mélanger
- ✓ Absorption rapide
- ✓ Faible teneur en lactose
- ✓ Sans sucres ajoutés

## Utilisation



## Ingrédients

concentré de protéines de lactosérum (lait)\* (100%). \*culture biologique

## Composition

Composition par portion de	30 g
Concentré de protéines de lactosérum	30 g

+ RECOVERY

# Whey protein isolate

UNFLAVOURED

The Green Athlete Whey protein isolate est une source de protéines purifiées de haute qualité à base de protéines de lactosérum, conçue pour garantir une absorption rapide et favoriser une conservation et un développement musculaires optimaux. Avec 27 g de protéines par portion, il fournit les neuf acides aminés essentiels, dont 6 g de BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée). Les BCAA jouent un rôle crucial dans la conservation et la formation des muscles, car ils sont directement absorbés par les tissus musculaires. Les muscles sont également composés d'environ 35% de BCAA, ce qui souligne toute leur importance. Que vous soyez un athlète, un passionné de fitness ou que vous souhaitiez simplement suivre un régime sain et riche en protéines, The Green Athlete est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.



90% de protéines  
25 portions | 750 g

- ✓ 114 kcal par portion
- ✓ 27 g de protéines par portion
- ✓ 6 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Facile à mélanger
- ✓ Absorption rapide
- ✓ Faible teneur en lactose
- ✓ Sans sucres ajoutés

## Utilisation



## Ingrédients

isolat de protéines de lactosérum (lait) (contient émulsifiant: lécithine de tournesol (*Helianthus annuus*) (1%)) (100%).

## Composition

Composition par portion de	30 g
Isolat de protéines de lactosérum	30 g

+ RECOVERY

# Whey protein isolate

NATURAL CHOCOLATE FLAVOUR

The Green Athlete Whey protein isolate est une source de protéines purifiées de haute qualité à base de protéines de lactosérum, conçue pour garantir une absorption rapide et favoriser une conservation et un développement musculaires optimaux. Avec 25,5 g de protéines par portion, il fournit les neuf acides aminés essentiels, dont 5,7 g de BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée). Les BCAA jouent un rôle crucial dans la conservation et la formation des muscles, car ils sont directement absorbés par les tissus musculaires. Les muscles sont également composés d'environ 35% de BCAA, ce qui souligne toute leur importance. Que vous soyez un athlète, un passionné de fitness ou que vous souhaitiez simplement suivre un régime sain et riche en protéines, The Green Athlete est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.



BEFORE DURING AFTER



85% de protéines  
25 portions | 750 g

- ✓ 115 kcal par portion
- ✓ 25,5 g de protéines par portion
- ✓ 5,7 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Facile à mélanger
- ✓ Absorption rapide
- ✓ Faible teneur en lactose
- ✓ Sans sucres ajoutés

## Utilisation



## Ingrédients

isolat de protéines de lactosérum (**lait**) (contient émulsifiant: lécithine de tournesol (*Helianthus annuus*) (1%)) (94,8%), poudre de cacao (3%), arôme naturel de cacao, édulcorant: glycosides de stéviol issus de la stévia, épaississant: gomme xanthane.

## Composition

Composition par portion de	30 g
Isolat de protéines de lactosérum	28,4 g

+ RECOVERY

# Whey protein isolate

NATURAL VANILLA FLAVOUR

The Green Athlete Whey protein isolate est une source de protéines purifiées de haute qualité à base de protéines de lactosérum, conçue pour garantir une absorption rapide et favoriser une conservation et un développement musculaires optimaux. Avec 26,4 g de protéines par portion, il fournit les neuf acides aminés essentiels, dont 5,9 g de BCAA (acides aminés à chaîne ramifiée). Les BCAA jouent un rôle crucial dans la conservation et la formation des muscles, car ils sont directement absorbés par les tissus musculaires. Les muscles sont également composés d'environ 35% de BCAA, ce qui souligne toute leur importance. Que vous soyez un athlète, un passionné de fitness ou que vous souhaitiez simplement suivre un régime sain et riche en protéines, The Green Athlete est le choix idéal pour atteindre vos objectifs sportifs et de santé, sans compromis ni additifs inutiles.



BEFORE DURING AFTER



88% de protéines  
25 portions | 750 g

- ✓ 118 kcal par portion
- ✓ 26,4 g de protéines par portion
- ✓ 5,9 g de BCAA par portion
- ✓ Maintien musculaire & récupération rapide
- ✓ Facile à mélanger
- ✓ Absorption rapide
- ✓ Faible teneur en lactose
- ✓ Sans sucres ajoutés

## Utilisation



## Ingrédients

isolat de protéines de lactosérum (**lait**) (contient émulsifiant: lécithine de tournesol (*Helianthus annuus*) (1%)) (98,5%), arôme naturel de vanille, poudre de vanille (0,3%), édulcorant: glycosides de stéviol issus de la stévia, épaississant: gomme xanthane.

## Composition

Composition par portion de	30 g
Isolat de protéines de lactosérum	29,6 g



## Accessories

The Green Athlete propose des accessoires fonctionnels et durables. Fabriqués dans un souci de facilité d'utilisation, de qualité et de respect de l'environnement, ils s'inscrivent parfaitement dans notre philosophie de pureté et de durabilité.



## Shaker

700 ML

Conçu pour les athlètes et les personnes soucieuses de leur santé qui se préoccupent de leur corps. En optant pour le **shaker** en acier inoxydable The Green Athlete, vous faites un choix responsable, fabriqué pour durer des années. Notre shaker en acier inoxydable sans BPA est doté d'un système anti-agglomérant pour des shakes fluides. Il est également muni d'un bouchon à vis 100% étanche et d'une sangle de transport pratique. Grâce à son isolation innovante à triple paroi, votre boisson reste à la température idéale pendant des heures, qu'il s'agisse d'une boisson électrolytique rafraîchissante ou d'un bouillon protéiné chaud.

## Water jug

2,2 L

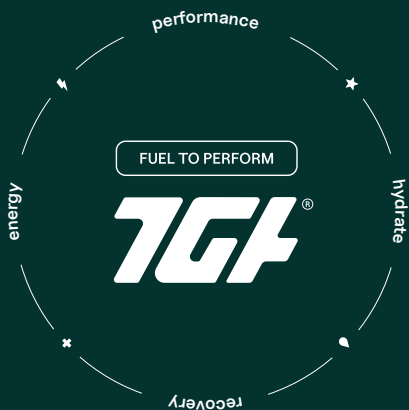
Conçue pour les athlètes et les personnes soucieuses de leur santé. Avec cette **water jug** réutilisable The Green Athlete, vous faites un choix conscient, fabriquée pour durer des années. Notre water jug est fabriquée en PETG robuste et sans BPA. Ce matériau sûr ne se contente pas d'être esthétique, il résiste aussi aux chocs. Grâce à son bouchon à vis étanche et à sa sangle de transport pratique, vous pouvez l'emporter partout sans souci.



TYPE D'ATHLÈTE	SPORTS DE FORCE Haltérophilie, powerlifting (force athlétique) musculation	SPORTS DE VITESSE Sprints dans diverses disciplines, lancer du poids, saut en longueur et en hauteur	SPORTS D'ENDURANCE Marathon, triathlon, natation, patinage, aviron, ski de fond	COMBINAISONS SPORTIVES Football, hockey, tennis, basket-ball, handball, sports de combat
	Force explosive, effort de courte durée	Force explosive, rapide, effort de courte durée	Endurance	Force, vitesse, endurance et technique
ELECTROLYTES UNFLAVOURED			5,5 g / 500 ml*	5,5 g / 500 ml*
ELECTROLYTES FLAVOURED			7,5 g / 500 ml*	7,5 g / 500 ml*
ISOTONIC DRINK BIO			42 g / 500 ml*	42 g / 500 ml*
BETA-ALANINE		1,5 g / 250 ml**	1,5 g / 250 ml** uniquement en cas d'entraînement intensif par intervalles	1,5 g / 250 ml**
CREATINE	4 x 5 g (phase de démarrage) 5 g (phase d'entretien) / 200 ml**	4 x 5 g (phase de démarrage) 5 g (phase d'entretien) / 200 ml**	4 x 5 g (phase de démarrage) 5 g (phase d'entretien) / 200 ml**	4 x 5 g (phase de démarrage) 5 g (phase d'entretien) / 200 ml**
CITRULLINE	3-6 g / 200 ml**	3-6 g / 200 ml**	3-6 g / 200 ml**	3-6 g / 200 ml**
PRE-WORKOUT	11,5 g / 200 ml**	11,5 g / 200 ml**	11,5 g / 200 ml** uniquement en cas d'entraînement intensif par intervalles ou de fatigue	11,5 g / 200 ml**
WHEY PROTEIN ISOLATE				
WHEY PROTEIN CONCENTRATE BIO	30 g / 250 ml*** 1,6 - 2,2 g de protéines / kg de poids corporel / jour	30 g / 250 ml*** 1,6 - 2,0 g de protéines / kg de poids corporel / jour	30 g / 250 ml*** 1,2 - 1,6 g de protéines / kg de poids corporel / jour	30 g / 250 ml*** 1,4 - 1,8 g de protéines / kg de poids corporel / jour
PLANT PROTEIN BIO				
BCAA	10 g / 200 ml**	10 g / 200 ml**		
BONE BROTH BIO	15 g / 200 ml****	15 g / 200 ml****	15 g / 200 ml****	15 g / 200 ml****

\* Eau — \*\* Eau / jus de fruits — \*\*\* Lait (végétal) / eau — \*\*\*\* Eau / soupe





KeyPharm nv  
Siemenslaan 11  
8020 Oostkamp  
Belgium

FR



+32 50 28 92 30  
hello@thegreenathlete.eu  
www.thegreenathlete.eu

413808-0026