

PRODUITS PROTEINES TYPE « WHEY »



Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : avril 2023

► www.ampd.fr

► www.sfns.fr

L'objectif de ce référencement est d'améliorer la visibilité des produits sécurisés vis-à-vis du dopage (norme AFNOR NF EN 17444), tout en proposant des recommandations de consommation favorisant un usage adapté de ces produits diététiques pour sportif.

La SFNS et l'AMPD déclarent ne pas avoir de conflit d'intérêt avec les marques de compléments alimentaires ou de produits pour sportifs.

La SFNS invite tout fabricant qui commercialise un produit diététique pour sportif normalisé AFNOR (et éventuellement certifié) à en informer l'AMPD et la SFNS.

Avis nutritionnel de la SFNS

Description/intérêt :

Boissons commercialisées sous forme liquide ou poudre à diluer, dans le but d'apporter des protéines facilement assimilées, soit en récupération immédiate des efforts, soit pour constituer une collation protéinée.

Critères de choix :

Évitez les produits contenant une quantité excessive de protéine (>35g/dose).

On distingue plusieurs qualités : whey, concentré de whey, isolat de whey, en fonction de la pureté du produit.

Conditions d'usage :

Elles répondent à un objectif d'amélioration de récupération (séances de force ou fractionnées) ou objectif pondéral spécifique.

Précautions d'emploi :

Certaines whey contiennent une quantité de BCAA déséquilibrée ou inadaptée, relevant du marketing, sans intérêt nutritionnel démontré. <https://www.irbms.com/bcaa/>

Certains fabricants ajoutent à la Whey d'autres protéines (créatine, taurine), avec des teneurs très variables tenant plus au marketing qu'à une justification nutritionnelle (bénéfique controversé).

Équivalences alimentaires :

Fromage blanc complété éventuellement de protéine laitière (poudre de lait)

Une bonne hydratation complémentaire est recommandée.

Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Isolat Whey native	Vanille – Chocolat – Praliné – Cookies & Cream	Décembre 2023
APURNA	Whey Protéines	Vanille – Chocolat – Fraise – Caramel – Cookies & Cream	Décembre 2023
APURNA	Végan Protéines	Vanille – Chocolat	Décembre 2023
EAFIT	Pure Whey (tous conditionnements)	Tous parfums	Décembre 2023
EAFIT	Méga Whey (tous conditionnements)	Tous parfums	Décembre 2023
EAFIT	Pure Isolat (tous conditionnements)	Tous parfums	Décembre 2023

OVERSTIM'S	Whey Isolate (300g)	Nature – Chocolat noisette - Vanille	Décembre 2023
OVERSTIM'S	Whey Isolate (720g)	Nature – Chocolat noisette - Vanille	Décembre 2023
PUNCH POWER	Protéin 90 (750g)	Vanille	Décembre 2023
PUNCH POWER	Whey Protein (350g)	Chocolat - Vanille	Décembre 2023
STC NUTRITION	Whey Muscle + Protein (Doypack 750g)	Vanille - Chocolat	Décembre 2023
STC NUTRITION	Premium Whey (Doypack 750g)	Chocolat – Caramel beurre salé – Vanille – Mangue passion	Décembre 2023
STC NUTRITION	Isolat 100% Pure (750g)	Fruits rouges	Décembre 2023
STC NUTRITION	Pure Whey nature (500g)	Neutre	Décembre 2023
STC NUTRITION	Iron Force Protéine (Dopack 750g)	Vanille - Chocolat	Décembre 2023
STC NUTRITION	Vegetal Protein (750g)	Chocolat - Vanille	Décembre 2023