

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Portion : 35 g (environ 1 mesure)

Portions par sachet : environ 66

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	Pour 100 g	Pour 35 g	% A
Energie	1550 kJ / 128 kcal	543 kJ / 128 kcal	6 %
Matières grasses	4,3 g	1,5 g	2 %
– dont acides gras saturés	2,8 g	1,0 g	5 %
Glucides	6,8 g	2,4 g	1 %
– dont sucres	4,7 g	1,6 g	2 %
Fibres alimentaires	1,2 g	0,4 g	**
Protéines	75 g	26 g	52 %
Sel	0,49 g	0,17 g	3 %

*AR : Apports de Référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal)

**AR non établi.

INGRÉDIENTS : Concentré de protéines de lactosérum (lait) (contient des émulsifiants : lécithines (soja)), cacao maigre en poudre^{*}, arômes, édulcorant (sucralose).

^{*}Certifié Rainforest Alliance.

ALLERGÈNES : voir ingrédients en gras.

CONSEILS D'UTILISATION : Mélanger 1 mesure (35 g) avec 200-250 ml d'eau ou de lait écrémé, à consommer de préférence après l'entraînement.

À consommer de préférence avant la fin : voir sur le rétro
Conserver dans un endroit frais et sec. Ce produit est vendu au poids, sans emballage individuel. Un tassement peut se produire pendant le transport.

TUTORIEL DE CALCUL IMPRIMABLE

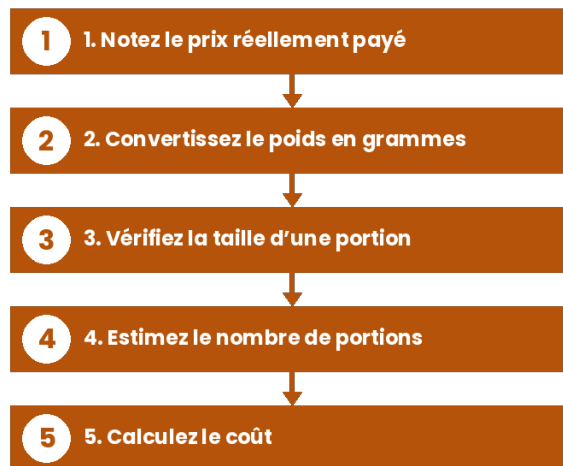
Votre budget whey en 5 minutes

Calculez le prix réel d'une portion, comparez deux produits et estimez votre dépense mensuelle sans vous fier uniquement au prix du sachet.

Au sommaire

- 1 La méthode en 5 étapes
- 2 Les informations à relever sur l'étiquette
- 3 Exemple à reproduire
- 4 Comparer le coût réel des protéines
- 5 La formule de comparaison

La méthode en 5 étapes



- 1 **1. Notez le prix réellement payé**
Relevez le prix du sachet et ajoutez les frais de livraison éventuels.

- 2 **2. Convertissez le poids en grammes**
Utilisez le poids net indiqué sur l'emballage. Par exemple, 1 kg correspond à 1 000 g.

- 3 **3. Vérifiez la taille d'une portion**
Consultez l'étiquette : une portion n'a pas une taille universelle. La quantité indiquée par le fabricant peut varier selon le produit.

- 4 **4. Estimez le nombre de portions**
 $\text{Nombre de portions} = \text{poids total du sachet en grammes} \div \text{poids d'une portion}.$

- 5 **5. Calculez le coût**
 $\text{Prix d'une portion} = \text{prix total du sachet} \div \text{nombre de portions}.$ Puis multipliez ce résultat par votre nombre de prises sur la période.

COMMENT CALCULER LE PRIX D'UNE PORTION DE WHEY ET LE BUDGET MENSUEL



Deux formules simples pour connaître le coût réel de votre protéine en poudre et planifier votre budget mensuel.

1 CALCUL DU PRIX D'UNE PORTION



FORMULE 1

Prix d'une portion = prix du sachet ÷ nombre de portions

2 CALCUL DU NOMBRE DE PORTIONS



FORMULE 2

Nombre de portions = poids total en grammes ÷ poids d'une portion



EXEMPLE CONCRET



Nombre de portions
= 1 000 g ÷ 30 g
= 33,3 portions

Prix d'une portion
= 30 € ÷ 33,3
= 0,90 € par portion



Les valeurs peuvent varier légèrement selon la marque et la précision des mesures.



BUDGET MENSUEL



30 portions à 0,90 €
= 27 € par mois



Acheter en plus grand format réduit le prix par portion.



Comparer le prix au kilo pour trouver la meilleure offre.



Adapter le nombre de portions par mois selon vos objectifs et votre consommation.



Un bon calcul = un budget maîtrisé et des résultats optimisés !

SCHEMA Le chemin de calcul : du prix du sachet au budget mensuel.

Les informations à relever sur l'étiquette



Prix effectivement payé

Incluez les frais de livraison s'il y en a.



Poids net du sachet

Convertissez-le en grammes si nécessaire.



Quantité de poudre par portion

Ne supposez pas qu'une mesurette pleine correspond toujours à la portion indiquée.



Protéines apportées par portion

Cette donnée sert à comparer le coût par gramme de protéines.



Nombre de prises prévues

Distinguez les prises quotidiennes des prises uniquement les jours d'entraînement.

Exemple à reproduire

Sachet hypothétique : 1 000 g pour 30 €.

Nombre théorique de portions : 1 000 ÷ 30, soit environ 33,3.

À une prise par jour pendant 30 jours : environ 27 € par mois.

Portion utilisée : 30 g.

Prix d'une portion : 30 ÷ 33,3, soit environ 0,90 €.

À quatre prises par semaine : environ 17 à 18 prises par mois, soit autour de 15,60 € dans cet exemple.

À deux prises par jour pendant 30 jours : environ 54 € par mois.

Comparer le coût réel des protéines

Élément	Produit hypothétique A	Produit hypothétique B
Prix d'une portion	0,90 €	1,20 €
Protéines par portion	20 g	24 g
Prix par gramme de protéines	0,045 €	0,050 €

La formule de comparaison

Coût au gramme de protéines = prix d'une portion ÷ grammes de protéines par portion. Utilisez les valeurs exactes de l'étiquette : deux portions de même poids peuvent apporter des quantités différentes de protéines.

! À garder en tête

Les montants sont des exemples hypothétiques et non une moyenne officielle du marché. Le prix peut changer selon le distributeur, les promotions, la saveur, le format, la composition et les frais de livraison. Le sachet peut aussi durer moins longtemps en cas de pertes ou de portions plus généreuses.

Ce mémo aide à estimer un coût, mais ne détermine pas la quantité de whey adaptée à votre alimentation, votre objectif ou votre état de santé.