



CHECKLIST IMPRIMABLE

# Ma whey de débutant au meilleur rapport utilité-prix

Utilisez cette fiche avant d'acheter une whey : elle vous aide à choisir une formule simple, adaptée à votre tolérance et cohérente avec votre budget. La whey reste un complément pratique, pas une obligation.

## Au sommaire

- 1 Le choix rapide à retenir
- 2 Avant de mettre le produit dans le panier
- 3 Concentrée, isolat ou hydrolysée ?
- 4 Calculer le vrai rapport qualité-prix
- 5 Utiliser la whey sans dépasser son rôle

## Le choix rapide à retenir

Commencez généralement par une whey concentrée simple si vous digérez correctement les produits laitiers.

Comparez le coût par gramme de protéine, et non le prix du sachet ou le nombre de doses annoncé.

En cas de gêne digestive avec une concentrée, envisagez un isolat après avoir vérifié la composition et votre tolérance.

L'hydrolysée est rarement prioritaire quand on débute avec un budget limité.

Une portion de 20 à 30 g peut compléter l'alimentation, mais ne remplace pas les repas.

## Avant de mettre le produit dans le panier

### Ai-je réellement besoin d'un complément ?

Vérifiez d'abord si vos repas couvrent déjà vos apports en protéines.

### La formule indique-t-elle clairement sa teneur en protéines ?

Une whey concentrée se situe généralement autour de 70 à 80 % de protéines selon le produit.

### La liste d'ingrédients est-elle compréhensible et suffisamment courte ?

La simplicité facilite la comparaison entre produits.

### Ai-je vérifié la quantité réelle de protéines par portion ?

Ne vous fiez pas uniquement au nombre de portions annoncé.

### Le prix est-il rapporté à la quantité de protéines ?

Comparez les produits avec le même calcul, pas seulement avec leur prix affiché.

### La quantité de lactose correspond-elle à ma tolérance ?

La concentrée en contient généralement davantage qu'un isolat.

### Suis-je en train de payer une option dont je n'ai pas besoin ?

Arôme, gamme premium ou hydrolyse ne signifient pas automatiquement meilleur choix.

## Concentrée, isolat ou hydrolysée ?

| Type       | Atout principal                                                                       | Budget                     | À privilégier si...                                                           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Concentrée | Formule généralement économique, avec environ 70 à 80 % de protéines selon le produit | Le plus souvent accessible | Vous débutez et tolérez correctement les produits laitiers                    |
| Isolat     | Filtration plus poussée et généralement moins de lactose                              | Plus coûteux               | La concentrée provoque une gêne digestive et vous avez besoin d'un complément |

| Type       | Atout principal                     | Budget                | À privilégier si...                                                           |
|------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Hydrolysée | Protéines partiellement prédigérées | Souvent la plus chère | Vous avez un besoin spécifique ; elle reste rarement prioritaire pour débiter |

## WHEY : CONCENTRÉE, ISOLAT OU HYDROLYSÉE LAQUELLE CHOISIR QUAND ON DÉBUTE ?

3 types de whey, 3 profils : comprenez les différences pour faire le bon choix.



|                     | CONCENTRÉE                 | ISOLAT                                 | HYDROLYSÉE                          |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| TENEUR EN PROTÉINES | Environ 70 à 80 %          | Proportion supérieure après filtration | Protéines partiellement prédigérées |
| TENEUR EN LACTOSE   | Présence variable          | Faible, mais pas toujours nulle        | Variable                            |
| BUDGET              | Le plus souvent économique | Plus coûteux                           | Souvent la plus chère               |

### COMMENT CHOISIR QUAND ON DÉBUTE ?



#### CHOISISSEZ LA CONCENTRÉE SI :

- Vous débutez en musculation
- Vous avez un budget limité
- Vous n'avez pas de sensibilité particulière au lactose

MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ / PRIX



#### CHOISISSEZ L'ISOLAT SI :

- Vous recherchez une whey plus pure
- Vous êtes sensible au lactose (sans intolérance sévère)
- Vous souhaitez limiter les glucides et les matières grasses

PLUS DE PROTÉINES, MOINS D'INDÉSIRABLES



#### CHOISISSEZ L'HYDROLYSÉE SI :

- Vous recherchez une assimilation très rapide
- Vous avez un budget confortable
- Vous visez la performance au plus haut niveau

ASSIMILATION RAPIDE, HAUT DE GAMME

#### LES BASES À RETENIR



Peu importe le type, l'essentiel est d'atteindre votre apport quotidien en protéines.



La régularité et votre alimentation globale comptent plus que le type de whey.



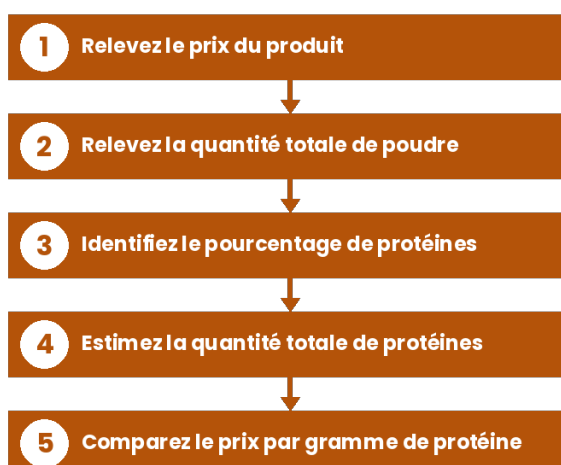
Consommez votre whey autour de l'entraînement ou en collation selon vos besoins.



Privilégiez une marque transparente et des produits de qualité.

**SCHÉMA** Repères pour distinguer les trois principales formes de whey avant de comparer leur prix et leur tolérance.

## Calculer le vrai rapport qualité-prix



### 1 Relevez le prix du produit

Notez le prix réellement payé, en tenant compte de la quantité achetée.

## 2 **Relevez la quantité totale de poudre**

Utilisez le poids total indiqué sur l'emballage.

## 3 **Identifiez le pourcentage de protéines**

Consultez l'étiquette : la teneur varie selon la formule.

## 4 **Estimez la quantité totale de protéines**

Multipliez la quantité totale de poudre par la proportion de protéines indiquée.

## 5 **Comparez le prix par gramme de protéine**

Divisez le prix par la quantité totale de protéines obtenue. Répétez le calcul pour chaque produit.

## **Utiliser la whey sans dépasser son rôle**

### ☐ **Je l'utilise pour compléter ce qui manque dans ma journée**

Ne calculez pas la whey séparément de vos repas.

### ☐ **Je dose la plus petite quantité utile**

Une portion de 20 à 30 g peut servir de repère pratique, selon l'étiquette et vos besoins.

### ☐ **Je choisis un moment pratique**

Petit-déjeuner peu protéiné, collation ou période où un repas solide est difficile à préparer.

### ☐ **Je privilégie aussi les aliments solides**

Ils contribuent davantage à la satiété et à la diversité nutritionnelle.

### ☐ **Je ne confonds pas complément et progression**

L'alimentation, l'entraînement progressif et le sommeil restent prioritaires.

## **! Quand demander un avis médical**

En cas d'allergie aux protéines de lait, de maladie rénale ou de symptômes digestifs persistants, demandez conseil à un professionnel de santé avant d'utiliser régulièrement un complément protéiné. Une intolérance au lactose et une allergie aux protéines de lait sont deux situations différentes.

*Fiche pratique générale : elle ne remplace pas un avis médical ou nutritionnel personnalisé.*