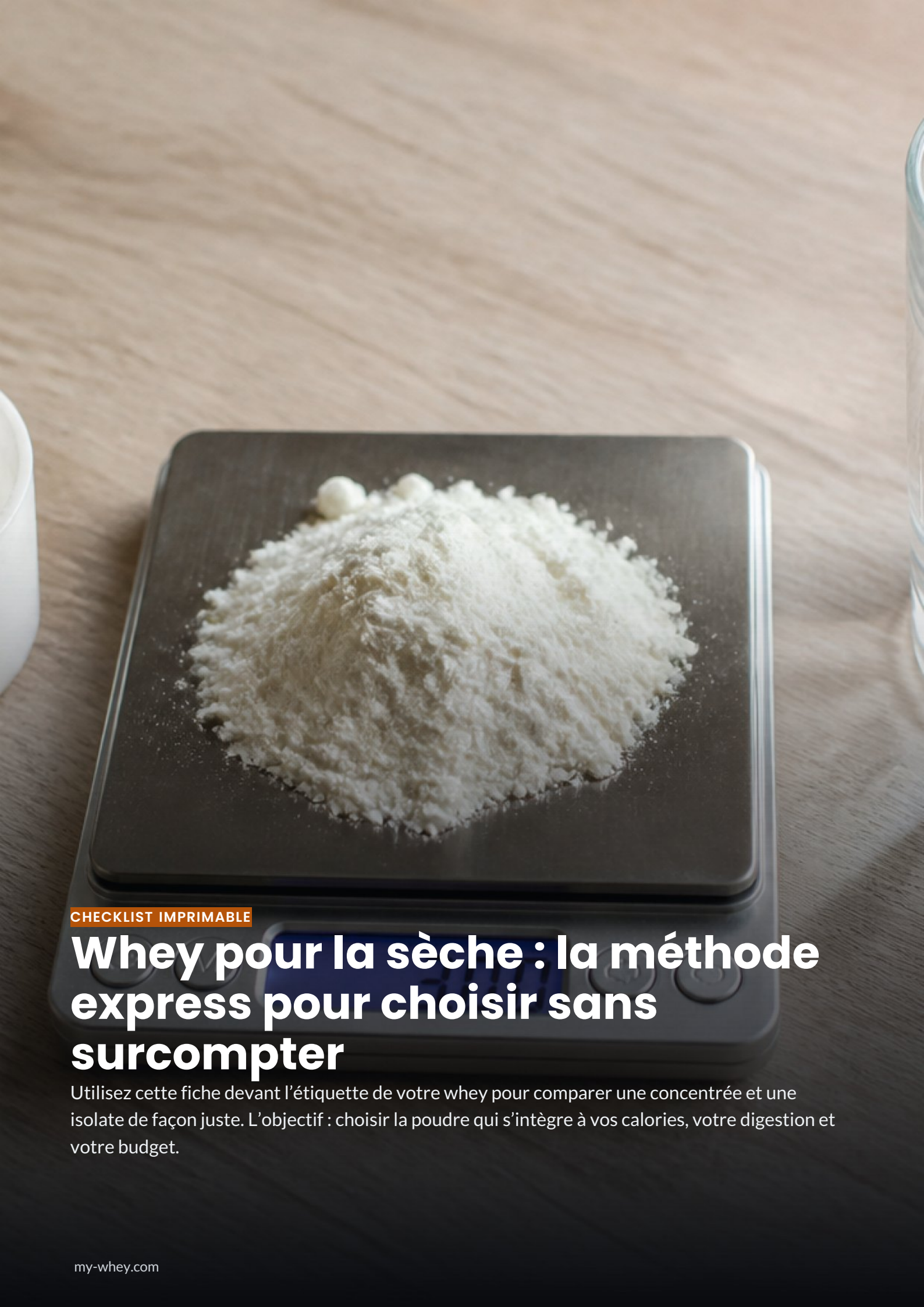


A close-up photograph of a black digital kitchen scale sitting on a light-colored wooden surface. On the scale's platform is a large, conical pile of fine, white whey powder. The powder has a slightly clumpy texture. The background is a blurred wooden table. To the left, a small portion of a white container is visible, and to the right, a glass is partially seen.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Whey pour la sèche : la méthode express pour choisir sans surcompter

Utilisez cette fiche devant l'étiquette de votre whey pour comparer une concentrée et une isolate de façon juste. L'objectif : choisir la poudre qui s'intègre à vos calories, votre digestion et votre budget.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à retenir
- 2 À vérifier sur chaque étiquette
- 3 Comparer deux poudres sur une base équitable
- 4 Concentrée ou isolate : quel profil vous correspond ?
- 5 Avant de valider votre choix

Les 4 repères à retenir

Une isolate ne fait pas perdre davantage de gras par elle-même : le déficit calorique reste déterminant.

L'eau limite les calories ajoutées ; le lait, les fruits, l'avoine et les purées d'oléagineux doivent être comptabilisés.

Comparez les produits pour une même quantité de protéines, pas seulement pour une dose de poudre identique.

La meilleure option est celle dont l'étiquette, la tolérance digestive et le prix correspondent à votre situation.

À vérifier sur chaque étiquette

Relever la portion de poudre utilisée

Notez le poids indiqué par le fabricant et vérifiez si les deux produits utilisent la même portion.

Relever les protéines par portion

Une dose plus lourde n'est pas nécessairement plus intéressante si elle apporte une quantité comparable de protéines.

Relever les calories par portion

Les valeurs du produit acheté priment sur les estimations générales.

Regarder les glucides et les lipides

Ils peuvent varier selon la filtration, l'arôme et les ingrédients ajoutés.

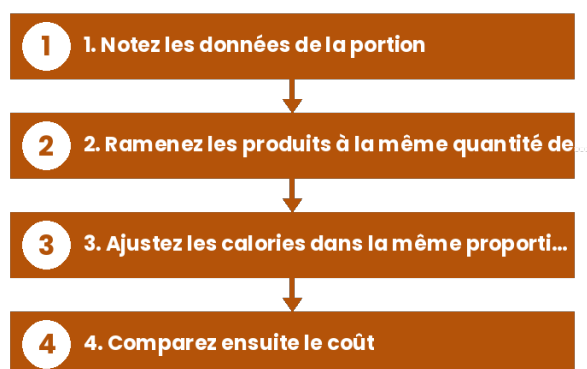
Contrôler le lactose et les allergènes

Une isolate peut contenir du lactose résiduel et ne doit pas être confondue avec une absence de risque allergique.

Comparer la composition de la recette

Sucres, inclusions, épaississants et autres ajouts peuvent modifier le profil nutritionnel.

Comparer deux poudres sur une base équitable



1. Notez les données de la portion

Pour chaque produit, relevez le poids de poudre, les protéines et les calories indiqués sur l'emballage.

- 2 **2. Ramenez les produits à la même quantité de protéines**
Si une dose apporte moins de protéines que l'autre, estimez la quantité de poudre nécessaire pour atteindre le même objectif protéiné.
- 3 **3. Ajustez les calories dans la même proportion**
Multipliez les calories de la portion par le rapport entre la quantité de poudre nécessaire et la portion de référence.
- 4 **4. Comparez ensuite le coût**
Évaluez le prix pour une quantité équivalente de protéines, plutôt que le prix au kilo [?][?][?][?].

Concentrée ou isolate : quel profil vous correspond ?

Critère	Whey concentrée	Whey isolate
Filtration	Partiellement filtrée	Filtration plus poussée
Protéines dans la poudre	Proportion généralement plus modérée	Proportion généralement plus élevée
Lactose et matières grasses	Généralement davantage présents	Généralement réduits, sans garantie d'absence
Calories	À vérifier sur l'étiquette et la recette	À vérifier sur l'étiquette et la recette
Budget	Souvent plus accessible	Souvent plus coûteuse
Choix pertinent si...	Vous la digérez bien et son profil respecte votre budget calorique	Vous recherchez une poudre plus riche en protéines ou réduite en lactose et matières grasses

WHEY CONCENTRÉE vs WHEY ISOLATE

LA DIFFÉRENCE SE JOUE SUR LA FILTRATION

Deux types de whey issus du lait, obtenus grâce à des niveaux de filtration différents.

Plus la filtration est poussée, plus la whey est pure en protéines.

WHEY CONCENTRÉE	LA FILTRATION	WHEY ISOLATE
FILTRATION PARTIELLE		FILTRATION PLUS POUSSÉE
 Issue d'une filtration partielle, elle conserve davantage de composants naturellement présents dans le lait.		 Issue d'une filtration plus poussée, elle est davantage épurée des composants non protéiques.
 Conservation plus importante de lactose, lipides et glucides.		 Lactose et matières grasses généralement réduits.
 Proportion de protéines généralement plus faible que dans la whey isolate.		 Proportion de protéines généralement plus élevée.
 Composition variable selon les marques et les arômes.		 Composition variable selon les marques et les arômes.
 À RETENIR ✓ La whey concentrée résulte d'une filtration partielle, avec plus de lactose, lipides et glucides conservés. ✓ La whey isolate provient d'une filtration plus poussée, avec plus de protéines et moins de lactose et de matières grasses. ✓ La composition peut varier selon les marques et les arômes, pour les deux types de whey.		

 Bien lire les étiquettes et choisir le produit adapté à vos objectifs et à votre tolérance digestive.

SCHÉMA La filtration plus poussée de l'isolate modifie la proportion de protéines et réduit généralement une partie du lactose et des matières grasses.

Avant de valider votre choix

- ☐ **✓ Ai-je comparé les deux produits pour une quantité équivalente de protéines ?**
- ☐ **✓ Ai-je intégré le liquide utilisé dans mon calcul ?**
L'eau, le lait et les boissons végétales n'ont pas le même impact nutritionnel.
- ☐ **✓ Ai-je compté les ingrédients ajoutés ?**
Fruits, céréales et purées d'oléagineux peuvent peser davantage dans la préparation que l'écart entre deux poudres proches.
- ☐ **✓ Ai-je multiplié l'écart par le nombre de shakers consommés ?**
Une différence modeste par dose devient plus visible si la prise est fréquente.
- ☐ **✓ Ma digestion et ma tolérance au lactose sont-elles bonnes ?**
En cas d'allergie aux protéines de lait, une faible teneur en lactose ne suffit pas à conclure que le produit convient.
- ☐ **✓ Le prix reste-t-il cohérent avec mon usage ?**
Une concentrée bien tolérée peut parfaitement convenir à une sèche.

i Règle finale

Ne choisissez pas une whey sur son nom **???**. Lisez la portion, les protéines, les calories, les glucides, les lipides, le lactose et les ingrédients ajoutés, puis comparez la préparation réellement consommée.

Les valeurs nutritionnelles varient selon le produit, l'arôme et la portion. Utilisez toujours les informations figurant sur l'emballage acheté.