

ALLNUTRITION Egg White Protein Vanilla 510 g



Cena: 145,84 pln

Opis słownikowy

Klasyfikacja	Suplement diety
Marka Producent	SFD S.A.
Opakowanie	510 g
Postać	proszek
Wysyłka zamówienia	w 48 h

Opis produktu

Charakterystyka EGG WHITE PROTEIN to formuła przeznaczona dla osób aktywnych fizycznie, zawierająca koncentrat białka jajecznego. Jest to białko o wysokiej wartości biologicznej. Białka jaja kurzego są alternatywą dla białek serwatkowych. W porównaniu ze źródłami roślinnymi mają lepszy profil aminokwasowy dzięki doskonałej równowadze niezbędnych aminokwasów. Są dobrym rozwiązaniem dla tych, którzy chcą zwiększyć spożycie białka w diecie. Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej oraz pomaga w jej utrzymaniu. **Działanie** Zarówno odżywki oparte o białka jaj, jak i białka serwatkowe są białkami pełnowartościowymi. Oznacza to, że zawierają one wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli takie, których nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć sam i musimy je dostarczyć z zewnątrz. Aminokwasy egzogenne są niezbędne do budowy i naprawy wszystkich tkanek. Odżywki na bazie białek jaj i białek serwatkowych dostarczają podobną ilość białka. W porcji odżywki na bazie białek jaj znajdziemy około 22-25 g białka, w porcji odżywki na bazie białek serwatkowych znajdziemy od 20 do 30 g białka. Całkowita kaloryczność porcji obu białek jest również porównywalna. Porcja białka wyprodukowanego z samych białek jaj dostarcza około 100 kcal, porcja odżywki z białka serwatkowego w zależności od producenta i smaku dostarcza od 110 do 130 kcal. Ilość tłuszczów i węglowodanów może się różnić w zależności od produktu i marki. W przypadku białek uzyskanych z całych jaj (wraz z żółtkami) odżywka zawierać będzie również więcej cholesterolu.

Wskazania Wszystko zależy będzie od tego dla kogo, kiedy i po co. Warto pamiętać, że białko jaja wchłania się wolniej. Będzie lepsze na noc – np. podawane obok kazeiny. Ze względu na stosunkowo długi czas trawienia i przedostawania się do komórek organizmu świetnie nadaje się ono jako dodatek do posiłków w ciągu dnia bądź na stosowanie przed snem. **Zalecane porcjowanie** Jedną porcję (30 g = 1,5 miarki) rozpuścić w 300 ml wody lub odtłuszczonego mleka. Nie przekraczać ilości 1 porcji dziennie. Zawiera naturalnie występujące cukry. Produkt przeznaczony dla aktywnych fizycznie osób powyżej 18 roku życia. Nie spożywać w przypadku uczulenia na którykolwiek składnik produktu. Nie przekraczać zalecanej porcji dziennej. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zalecany jest zbilansowany sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Może zawierać orzechy, orzeszki ziemne, soję, mleko i produkty pochodne. Po użyciu opakowanie należy zawsze zamykać.