

# **WHEY PROTEIN**

## **CONCENTRADO PROTEICO DE SORO**

### **Descrição do produto**

A Whey Protein (WPC 80) é uma proteína concentrada de soro do leite com atributos funcionais essenciais para aplicação em produtos alimentícios e suplementação nutricional.

É um produto em pó, de coloração branca a ligeiramente creme, com teor mínimo de 76% de proteínas.

Na área de suplementação nutricional, a Proteína do Soro do Leite (Whey Protein) é interessante por ser uma proteína bastante concentrada, com alto grau de pureza e que nenhuma outra apresenta o mesmo desempenho quando o objetivo é a hipertrofia (crescimento dos músculos) ou a manutenção da massa magra, evitando o catabolismo. Whey Protein é simplesmente uma proteína de excelente qualidade derivada do leite. Atualmente a Whey protein é a última palavra em matéria de proteína.

Na área alimentícia, os benefícios gerados pela utilização da Whey Protein (WPC 80) está na capacidade de suas proteínas formarem géis irreversíveis ao rearranjarem-se em estruturas reticulares tridimensionais. Com a gelificação, a água é aprisionada nos capilares da matriz do gel, propiciando adicional retenção de água, além da capacidade obtida por meio do simples desdobramento da estrutura protéica.

Pesquisas recentes demonstram sua grande aplicabilidade no esporte, com possíveis efeitos sobre a síntese protéica muscular esquelética, redução da gordura corporal, assim como na modulação da adiposidade, e melhora do desempenho físico. Estudos envolvendo a análise de seus compostos bioativos evidenciam benefícios para a saúde humana. Entre esses possíveis benefícios destacam-se seus efeitos hipotensivo, antioxidante e hipocolesterolêmico.

### **Ingredientes**

Soro do leite concentrado resfriado. NÃO CONTÉM GLÚTEN

### **Características**

Sabor e odor lácteo característico.

### **Manipulação**

A formulação com Whey Protein não necessita de excipiente, somente a adição de flavorizante e edulcorante.

Edulcorantes como Aspartame, Sucralose, Acesulfame podem ser triturados e previamente misturados ao whey protein.

Uma sugestão de um sistema edulcorante seria: Sucralose 0,08%, Acesulfame K 0,13%.

### **Concentração recomendada**

Pessoas envolvidas em treinos de resistência necessitam de 1,2 a 1,4g de proteína por quilograma de peso ao dia, enquanto que atletas de força, 1,6 a 1,7g por kg de peso/dia, bem superior aos 0,8-1,0g por kg de peso/dia, estabelecidos para indivíduos sedentários.

Para alcançar ótimos níveis de proteína em nossos corpos, consumir Whey Protein 2 a 3 vezes ao dia é uma maneira segura e eficaz de atingir os limites diários de proteína.

**Efeitos colaterais**

Até o momento nenhum efeito colateral foi relatado ou documentado do uso de Whey Protein. Assim como beber leite, Whey Protein é um alimento natural que pode ser consumido a qualquer hora sem os indesejáveis efeitos colaterais.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (porção de 100 gramas)**

Calorias	397 kCal
Carboidratos	8,0 g
Proteínas	77 g
Gorduras totais	7,0 g
Gorduras saturadas	1,0 g
Gorduras trans	0,2 g
Colesterol	130 mg
Fibras alimentares	0 mg
Cálcio	560 mg
Ferro	1,0 mg
Sódio	200 mg

**Referências Bibliográficas**

Material do Fabricante.

Fabiano Kenji HARAGUCHI, Wilson César de ABREU, Heberth DE PAULA. Revista de Nutrição, 19(4): 479-488, jul./ago., 2006.