

MASS PREMIUM

Mass Premium da New Millen é um suplemento **hipercalórico** ideal para atletas de qualquer modalidade que necessitam aumentar a ingestão energética e proteica. É composto por proteína isolada, concentrada e hidrolisada do soro do leite, caseína e albumina, além de fornecer minerais e vitaminas. Possui o complexo otimizador hormonal ZMAG cromo, que atua na estimulação da síntese proteica muscular.

Ingredientes

Maltodextrina, proteína concentrada do soro de leite, proteína isolada do soro de leite, proteína hidrolisada do soro de leite, caseína, proteína isolada de soja, albumina desidratada, zinco, magnésio, cromo, vit. B6 e espessante goma xantana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 150g (5 medidas dosadoras)		Porção de 150g do pó em 300ml (1 1/2 copo leite integral)		
Quantidade por porção	%VD (*)	Quantidade por porção	%VD (*)	
Valor Energético	527 kcal - 2231 kJ	26	724 kcal - 3041 kJ	36
Carboidratos	112 g	37	127 g	42
Proteínas	17 g	23	27 g	36
Gorduras totas	1,2 g	2	12 g	22
Gorduras Saturadas	0,18 g	1	5,4 g	25
Sódio	130 mg	5	240 mg	10
Zinco	3,1	45	3,1 mg	45
Magnésio	117 mg	45	3,1 mg	45
Cromo	15,7 mcg	45	117 mg	45
Vitamina B6	0,59 mg	45	0,59 mcg	45

Não contém quantidades significativas de gorduras trans e fibra alimentar.

*%Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



DIFERENCIAIS



Combinação de proteínas 3W



Enriquecido com vitaminas e minerais



Fornece 17 gramas de proteínas

BENEFÍCIOS



Promove energia



Auxilia no desempenho esportivo



Contribui para o ganho de massa muscular



Fonte calórica para complementar a dieta

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS SOBRE OS INGREDIENTES DE MASS PREMIUM



PROTEÍNA DO SORO DO LEITE

As proteínas com diferentes velocidades de absorção são utilizadas por pessoas e profissionais que buscam maior desempenho físico. Estudos demonstram que as proteínas do soro do leite são absorvidas mais rapidamente que outras, principalmente, em formas isolada e hidrolisada. Essa rápida absorção faz com que as concentrações plasmáticas de aminoácidos, inclusive, a leucina, atinjam altos valores logo após sua ingestão, sendo mais eficientes na ativação da síntese proteica muscular e otimização da força em exercícios, tanto de endurance como aeróbicos.

MALTODEXTRINA

A maltodextrina é um tipo de carboidrato complexo derivado da conversão enzimática do amido de milho, que possui absorção gradativa pelo organismo e utilizado por praticantes de exercícios físicos para obter energia no treino. Estudos prévios mostram que o efeito benéfico de carboidratos pré-exercício pode ser atribuído ao aumento do glicogênio hepático e, alternativamente, do glicogênio muscular para potencial oxidação durante o exercício. A melhora observada no desempenho com a ingestão de maltodextrina foi atribuída à manutenção da disponibilidade de glicose e glicogênio plasmático para vias energéticas. Ainda, após o exercício, a combinação de carboidratos com proteínas é considerada eficiente para potencializar a síntese proteica e o desenvolvimento muscular devido, principalmente, ao estímulo da liberação de insulina – hormônio com efeito anabólico.

OTIMIZADOR ZMAG

O complexo ZMAG é considerado um otimizador hormonal, composto pela união de substâncias que colaboram para o funcionamento geral do corpo. É formado por zinco, participante ativo do metabolismo de ácidos nucleicos; magnésio, ideal para contração muscular e equilíbrio energético; cromo, mineral que auxilia na utilização de glicose por gerar energia; e vitamina B6, responsável por auxiliar na produção de hormônios e formação de células sanguíneas responsáveis pelo transporte de oxigênio.

Recomendações de uso:

Adicionar 5 colheres medidoras (150 gramas) em 300ml de leite integral e bater em liquidificador ou processador.



REFERÊNCIAS

HARAGUCHI, F; ABREU, W; PAULA, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. Rev. Nutr., Campinas, v. 19, n. 4, p. 479-488, aug. 2006. HOSSENI, M; ROOHI, B. Effect of Glutamine and Maltodextrin Acute Supplementation on Anaerobic Power. Asian J Sports Med, v. 4, n. 2, p. 131-136, jun. 2013. PASCHOAL, V. et al. Suplementação Funcional Magistral. São Paulo: Valeria Paschoal Editora, 2008. TERADA, L. et al. Efeitos metabólicos da suplementação do whey protein em praticantes de exercícios com pesos. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 3. n. 16. p. 295-304. jul. 2009.