

VEGAN PROTEIN

Suplemento à base de proteínas vegetais — **proteína concentrada de ervilha e concentrada de arroz**, enriquecido com fibras inulina e fruto-oligossacarídeos — FOS — e adoçado com glicosídeos de esteviol. É indicado para suporte proteico em dietas vegetarianas e veganas, ou para quem busca uma alimentação plant based.



PROTEÍNAS VEGETAIS + INULINA + FOS



Sem componentes alergênicos



Aporte proteico vegetal



Fibras prebióticas



ADOÇADO COM GLICOSÍDEOS DE ESTEVIOL



COM TEOR REDUZIDO DE SÓDIO



ISENTO DE LACTOSE



RICO EM FIBRAS



SEM CONTAMINAÇÃO COM ALERGÊNICOS



SABORES: CACAU E BAUNILHA



Favorece a síntese proteica



Auxilia na recuperação muscular



Contribui para a modulação intestinal



Fornece aminoácidos essenciais

Ingredientes: Proteína Concentrada de Ervilha, Proteína Concentrada de Arroz, Polidextrose, Inulina, FOS, Óleo de Coco, Aroma Idêntico ao Natural de Baunilha, Espessante Goma Guar, Edulcorante Natural Glicosídeos de Esteviol.

Recomendações de uso: Diluir 1 scoop (30 g) em 300ml de água ou bebida de sua preferência, consumir uma vez ao dia ou conforme orientação profissional.

COMPROVAÇÃO DA CIÊNCIA A RESPEITO DA EFICÁCIA DOS INGREDIENTES DE VEGAN PROTEIN

CLINICAL
SERIES

A escolha de suplementos proteicos de origem vegetal vem crescendo na prática esportiva, e não apenas por pessoas adeptas ao vegetarianismo. Eles são utilizados com objetivo de auxiliar na hipertrofia muscular, no aumento da força e na recuperação pós-exercício, de forma mais natural e com maior digestibilidade, quando comparados às proteínas animais. Dos ingredientes mais utilizados nestes suplementos, destacam-se a **proteína de ervilha e de arroz**.



PROTEÍNA DE ERVILHA

Um estudo (2015) avaliou os efeitos da suplementação de proteína de ervilha na espessura e força muscular, comparada à utilização de whey protein e placebo. Foram avaliados 160 homens com idade entre 18 e 35 anos, submetidos a um treinamento resistido nos músculos dos membros superiores, em um período de 12 semanas. Os participantes foram divididos em três grupos: proteína de ervilha, whey protein e placebo. A espessura muscular do bíceps braquial foi avaliada por ultrassonografia e a força muscular, através de um dinamômetro isocinético. Foi possível observar que a espessura do músculo avaliado aumentou em todos os grupos, contudo um em valor maior naquele que utilizou suplemento de proteína de ervilha. Esse resultado mostra que as proteínas vegetais apresentam qualidade de aminoácidos de alto valor biológico e podem ser escolhidas como alternativas aos produtos à base de proteína do soro do leite. Já comprovado pela literatura, as proteínas vegetais são mais bem digeridas pelo organismo humano e apresentam baixo índice de alergenicidade.

PROTEÍNA DE ARROZ

A proteína de arroz conseguiu promover melhora nos níveis de lipídeos e adiposidade, em um modelo de estudo animal. Para isso, um estudo (2012) avaliou os efeitos da utilização de proteína de arroz comparada com a caseína, em ratos que se alimentavam de dietas ricas em colesterol por duas semanas. Nos resultados, comparando os dois grupos, os autores observaram que aquele que utilizou a proteína de arroz teve uma redução de concentrações plasmáticas de glicose e lipídeos, bem como uma diminuição do acúmulo hepático de tecido adiposo. Esses achados sugerem que a proteína de arroz exerce uma ação redutora de triglicérides e apresenta potencial antiobesidade atribuída à regulação positiva da lipólise.

FIBRAS PREBIÓTICAS

A inulina e os fruto-oligossacarídeos são fibras prebióticas que atuam na modulação da microbiota intestinal e favorecem a melhora de parâmetros metabólicos associados às doenças crônicas mais prevalentes, como doenças cardiovasculares e diabetes melito. Comparados a outros carboidratos resistentes à digestão, as fibras prebióticas apresentam padrão de fermentação distinto e estímulo seletivo do crescimento de bifidobactérias, que são as responsáveis pela síntese de vitaminas B1, B2, B6, B12, ácido fólico e biotina.

REFERÊNCIAS

BABAULT, N. et al. Pea proteins oral supplementation promotes muscle thickness gains during resistance training: a double-blind, randomized, Placebo-controlled clinical trial vs. Whey protein. I. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 12, n. 3, p. 1-9, 2015. BERNAUD, F; RODRIGUES, T. Fibra alimentar — Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. *Arq Bras Endocrinol Metab.*, v. 57, n. 6, p. 397-405, 2013. JOY, J. et al. The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. *Nutrition Journal*, v. 12, n. 86, p. 1-7, 2013. LI, H. et al. Rice protein suppresses ROS generation and stimulates antioxidant gene expression via Nrf2 activation in adult rats. *Gene*, v. 585, n. 2, p. 256-64, jul. 2016. WITARD, O. et al. Protein Considerations for Optimising Skeletal Muscle Mass in Healthy Young and Older Adults. *Nutrients*, v. 8, n. 181, p. 1-25, 2016. YANG, L. et al. Rice protein improves adiposity, body weight and reduces lipids level in rats through modification of triglyceride metabolismo. *Lipids in Health and Disease*, v. 11, n. 24, p. 1-10, 2012.