

WHEY PROTEIN

Aqui você encontra o whey protein melhor recomendado por quem entende: os consumidores.

PRODUTOS 100% AUTÊNTICOS

Pode pesquisar na Internet: a Growth Supplements foi uma das poucas marcas aprovadas no famoso teste que avaliou a qualidade dos suplementos brasileiros.

O melhor preço, máxima qualidade

Compre direto de nossa fábrica e economize. Sem intermediadores entre nós e nosso cliente, repassamos o custo de distribuidores em forma de desconto para nossos clientes.

Nutricionista Online em nosso Chat

Tire suas dúvidas sobre como tomar suplementos com nutricionistas aprovados pelo CRN (Conselho Regional de Nutricionistas).

[PÁGINA INICIAL / WHEY PROTEIN](#)

Página 1 de 2 - 9 produtos encontrados

1 2 [Próximo](#)



★★★★★ (1065)

(TOP) Whey Protein Concentrado (1KG) - Growth Supplements

R\$ 76,50 no boleto
ou em até 6x de R\$ 14,17 no cartão



★★★★★ (129)

(TOP) Whey Protein Isolado (1KG) - Growth Supplements

R\$ 139,50 no boleto
ou em até 6x de R\$ 25,83 no cartão



★★★★★ (40)

Basic Whey Protein (1kg) - Growth Supplements

R\$ 34,20 no boleto
ou em até 3x de R\$ 12,67 no cartão



★★★★★ (20)

Medium Whey Protein (1kg) - Growth Supplements

R\$ 56,61 no boleto
ou em até 6x de R\$ 10,48 no cartão

Pesquisar produtos



0

itens no
carrinho

CATEGORIAS ▾

OBJETIVOS

TOP 10 ▾

BLOG

TEAM GROWTH

G PONTOS

WHEY PROTEIN

Atendimento TOP 1



★★★★★ (11)

**3 Whey Protein (1kg) -
Growth Supplements**
R\$ 108,00 no boleto
ou em até 6x de R\$ 20,00 no cartão


★★★★★ (14)

**Whey Protein Hidrolisado
(1kg) (sabor natural) -
Growth Supplements**
R\$ 153,00 no boleto
ou em até 6x de R\$ 28,33 no cartão


☆☆☆☆☆

**100% Whey Protein (2lb -
909g) - Optimum Nutrition**
R\$ 161,10 no boleto
ou em até 6x de R\$ 29,83 no cartão


★★★★★ (3)

**100% Whey Protein (900g) -
Max Titanium**
R\$ 81,00 no boleto
ou em até 6x de R\$ 15,00 no cartão

Página 1 de 2 - 9 produtos encontrados

1 2 Próximo

8 BENEFÍCIOS DO WHEY PROTEIN

1

Concentração de
proteínas de alto
valor biológico.

2

Aumento da massa
magra.

3

Aumento no aporte
proteico na dieta.

4

Melhora da sa
óssea.

5

Fornecer nutrientes
ao sistema
imunológico.

6

Pode auxiliar no
emagrecimento.

7

Rápida reposição de
aminoácidos ao
tecido muscular.

8

Melhora da
recuperação
tecido muscula

O QUE É WHEY PROTEIN?

Este produto que vem sendo consumido em maior quantidade e frequência a cada dia, é o resultado de uma série de processos industriais que são aplicados ao leite, este produto vem sendo procurado por frequentadores de academias e também praticantes de atividade física em geral, por definição técnica apenas as proteínas do soro do leite podem ser

Bom para quais objetivos?

- Ganho de massa muscular
- Ajuda na redução de gorduras
- Potencializa a recuperação do tecido muscular
- Alta concentração de aminoácidos

Opinião do nutricionista

“Há um mito que circula nas academias que diz que pessoas que desejam reduzir massa gorda deve optar pelo isolado enquanto pessoas que busca aumento de massa muscular devem optar pelo concentrado. Não existe fundamento para isso”.

Dr. Diogo Círico
Nutricionista especialista em
alimentação de atletas

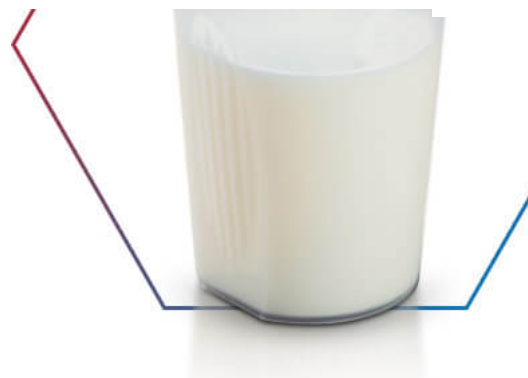
Comparativo entre Whey Protein Isolado, Hidrolisado e Concentrado em uma porção de 30g

	Whey Protein Concentrado	Whey Protein Isolado	Whey Protein Hidrolisado
Valor energético	114Kcal / 477KJ	108Kcal / 454KJ	108Kcal / 451KJ
Carboidratos	4,5g	1g	0
Proteínas	24g	27g	27g
Gorduras totais	0g	0g	0g
Gorduras saturadas	0g	0g	0g
Gorduras trans	0g	0g	0g
Sódio	53mg	68mg	68mg

hora que o nosso corpo mais demanda nutrientes. Por conta disso, quanto mais rápido oferecermos a reposição, melhor será a resposta do organismo.

EM OUTROS MOMENTOS DO DIA

O Whey Protein também pode ser ingerido em qualquer outro momento do dia, porém, essa não é a opção mais indicada para quem deseja a melhor absorção do organismo. Se o corpo não necessita de uma grande quantidade de proteínas, o excesso ingerido não é utilizado, e acaba se perdendo.



QUANTO TOMAR DE WHEY PROTEIN?

Para encontrar a oferta ideal de proteínas do pós-treino, como padrão, o valor de 0,4g para cada kg.

Ex.: indivíduo com 80kg de peso
 $80 \times 0,4 = 32\text{g}$ de proteínas

Lembre-se de que esse cálculo identifica a quantidade de proteínas e não Whey. Para encontrar a dose ideal do suplemento, é preciso levar em conta a concentração proteica do produto. Para o mesmo exemplo acima, considere o uso do Whey Protein concentrado 80%:

Ex.: 100g Whey → 80g proteínas
 Seguindo o cálculo, para obter 32g de proteína, necessária uma dose de 40g de Whey Protein.

Obs: a dose de Whey varia de acordo com cada caso, pois os indivíduos rotinas alimentares, metabolismos e treinos diferentes. Por isso, antes de começar a usar o suplemento, o ideal é procurar um nutricionista que possa indicar a dose correta para você.



WHEY PROTEIN ISOLADO, HIDROLISADO E CONCENTRADO: ENTENDA A DIFERENÇA

Todas essas variações do Whey Protein são obtidas a partir da remoção de elementos não proteicos do soro do leite, a única diferença é o método utilizado, o que resulta em diferentes concentrações de proteína.

WHEY PROTEIN CONCENTRADO

Na legislação o produto concentrado é aquele que apresenta concentração entre 35% e 80% de proteínas. Além disso, os concentrados também podem contar com quantidades significativas de carboidrato e gordura. O produto **Whey Protein Concentrado Growth Supplements contém 80% de concentração proteica.**

Indicado para: Este produto atende a necessidade de todos, inclusive de indivíduos iniciantes.

WHEY PROTEIN ISOLADO

Legalmente o produto isolado varia entre 90 a 95% de concentração. Possui em sua composição pouco (ou nenhum) carboidrato e quantidades insignificantes de gorduras.

O produto **Whey protein Isolado Growth Supplements possui 90% de concentração proteica na sua composição.**

suplemento, as moléculas já estão previamente digeridas.



WHEY PROTEIN E OS ALIMENTOS: SAIBA COMO INCLUIR NA DIETA

O Whey Protein pode ser consumido como ingrediente único, diluído na água ou em outro líquido de sua preferência. Se você preferir, também é possível consumi-lo em receitas.

A Growth é uma das únicas empresas que disponibiliza seus produtos sem a adição de sabor, por isso, o suplemento pode ser usado no preparo de pratos, quentes ou frios.

Existe apenas uma restrição: as proteínas podem se desnaturar e perder funções biológicas quando expostas a temperaturas acima de 180°C, por isso, o ideal é que o alimento não seja levado ao forno ou ao fogo muito alto.

O WHEY PROTEIN PODE SUBSTITUIR A SUA REFEIÇÃO?

Pode, mas não deve! O tempo de permanência dos aminoácidos na circulação é muito curto; logo, o Whey não é um bom substituto para uma refeição, pois o indivíduo pode sentir fome logo depois de ter ingerido o suplemento.

Além disso, o maior dano é o prejuízo das funções biológicas do corpo, uma vez que todas necessitam da presença de nutrientes na circulação.





QUAL A SINERGIA DO WHEY COM OUTROS SUPLEMENTOS?

O Whey Protein é considerado uma fonte de proteína de rápida absorção e fornecerá aminoácidos aos músculos, que os usarão para reparar os danos provocados durante os exercícios. De acordo com a necessidade e a rotina de treino de cada indivíduo, o Whey pode ser combinado com outros suplementos para repor a perda de nutrientes.

LEUCINA

Ela influencia o controle da síntese proteica, fica bem indicada para compor o mesmo shake juntamente com Whey protein, a alta carga de leucina ajudará estimulando a sinalização celular muscular. 5g em geral é uma boa quantidade.

CREATINA

Este é o melhor suplemento para ganho de forças e volume muscular, terá sua digestão e absorção completas pela presença de material digestivo secretado com a presença das proteínas do soro do leite. 3g é uma boa quantidade.

CARBOIDRATOS

Esta família de nutrientes será usada para repor a energia usada pelo músculo durante a sessão de treino. Indivíduos que necessitam desta reposição podem contar com suplementos como dextrose ou maltodextrina. Ficará recomendada a combinação destes carboidratos com Whey protein para quem deseja aumento de peso e massa muscular. 30 a 40g de carboidratos é uma boa quantidade.

Combinados com o Whey Protein, esses outros suplementos podem ser indicados para aqueles que possuem um treino intenso, com altas cargas, e necessitam de um completo suporte nutricional e maior amparo às reações celulares que geram hipertrofia.

BCAA

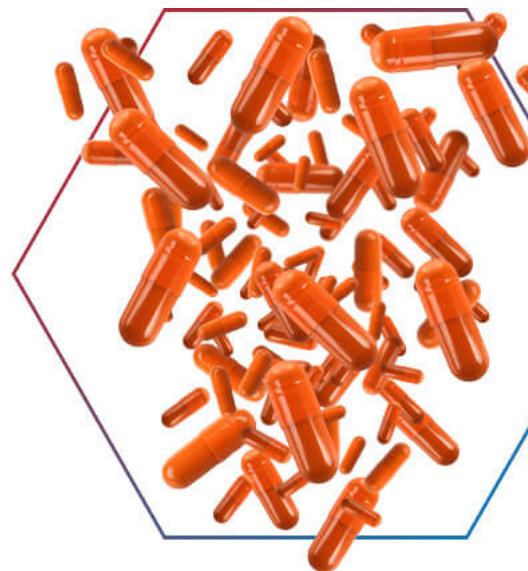
O consumo deste nutriente está ligado à atenuação da imunossupressão, aumento e manutenção das funções imunitárias após o exercício. Também atuam como substrato energético para o tecido muscular possibilitando sessões de treino mais intensas. Uma porção de 5g antes do treino é bem indicada.

ÔMEGA-3

Esta classe de nutrientes é de fundamental importância para quem deseja garantir a recuperação das células musculares que foram treinadas e lesionadas durante o treino. Uma porção de 1000mg (EPA + DHA) é muito bem indicada pelo ministério da Saúde.

BETA-ALANINA

Este nutriente é capaz de exercer um efeito prolongador do exercício, confere maior capacidade de continuar treinando e isso levará a uma melhor evolução por conta de estímulos mais intensos. Entre 3 e 6g ao dia divididos em 2 ou 3 porções é bem indicada.







0 itens no carrinho

CATEGORIAS ▾

OBJETIVOS

TOP 10 ▾

BLOG

TEAM GROWTH

G PONTOS

WHEY PROTEIN

Atendimento TOP **1**

Essa combinação combate as respostas inflamatórias, radicais livres e espécies reativas de oxigênio, que são produzidas durante o exercício.

QUAIS SÃO OS SABORES DO WHEY PROTEIN?

NATURAL

MORANGO

CHOCOLATE

CAPUCCINO

BANANA

BAUNILHA

CHOCOLATE
COM AMENDOIM

COOKIES & CREME

DÚVIDAS FREQUENTES

> O whey protein tem alguma relação com a acne?

> Devo tomar o whey mesmo nos dias que não treino?

> Vale a pena comprar barras com whey?

> O whey protein pode ser usado por idosos?

> Há algum conflito de tomar whey e alguma medicação?

> É verdade que o whey pode ajudar no tratamento de diabetes tipo 2?

Fale com nosso Nutricionista Esportivo

Diogo Círcio é nutricionista especializado em nutrição funcional esportiva e está sempre no chat para dar dicas e tirar suas dúvidas sobre suplementos alimentares.

ENVIE SUAS DÚVIDAS

Cadastre seu e-mail e receba promoções e novidades exclusivas da GSuplementos

CENTRAL DE ATENDIMENTO

[Sobre a Growth Supplements](#)
[Segurança e Privacidade](#)
[Fale Conosco](#)
[Formas de Pagamento](#)
[Atletas](#)
[Política de Troca e Devolução](#)

Telefone para atendimento:
47 3369.0062

E-mail:
sac@growthsupplements.com



Pesquisar produtos

0 itens no carrinho

CATEGORIAS ▾	OBJETIVOS	TOP 10 ▾	BLOG	TEAM GROWTH	G PONTOS	WHEY PROTEIN	Atendimento TOP 1
Whey Protein	Whey Protein 1kg	ZMA		Multivitamínico		Suplementos para ganhar massa muscular	
Whey Protein Concentrado	Whey Protein Concentrado 1Kg	Creatina		Vitamina C		Suplementos Growth	
Whey Protein Isolado	Whey Protein Isolado 1kg	Creatina Creapure		Vitamina D		Suplementos para ganhar massa muscular	
Whey Protein Hidrolisado	Whey Protein Hidrolisado 1kg	Maltodextrina		Vitamina E		Suplementos para Emagrecimento	
BCAA	Albumina	Dextrose		Complexo B		Proteína	
BCAA em Pó	Albumina Growth	Waxy Maize		Arginina		Carboidratos	
Glutamina	Caseína	Batata doce em pó		Alanina		Termogênico	
Proteína Isolada de Soja	Colágeno Hidrolisado	Cafeína		L-Leucina		Hipercalórico	
Proteína de Arroz	Picolinato de Cromo	Ômega 3		L-Carnitina		Aminoácidos	

FORMAS DE PAGAMENTO

Cartão de Crédito, Débito em conta e Boleto Bancário

Copyright 2017 GSuplementos - Todos os Direitos Reservados

"Preços e condições de pagamento apresentados neste "site" somente são válidos para as compras efetuadas no ato da sua exibição. *Condições de pagamento à vista somente para depósitos, transferências e cartão de débito.

SEGURANÇA:

