

VEGAN PROTEIN

Chocolate SHAKE

Para una nutrición y un control del peso saludables Favorece la musculatura y una masa corporal magra

El batido vegano Bodysmart Solutions de alto contenido proteico es un complemento excelente de la dieta diaria, en particular la de aquellas personas que tienen sensibilidad a las proteínas de la soja y los lácteos, así como la de quienes deciden llevar un estilo de vida vegano. Cada ración aporta proteínas de alta calidad procedentes de dos fuentes diferentes: proteínas de arroz integral y guisante de cultivo orgánico, en una forma lista para consumir que es adecuada para los veganos. Las proteínas están compuestas por 20 aminoácidos, ocho de los cuales son indispensables en la dieta (los llamados "esenciales"), un cuerpo saludable puede producir los 12 restantes a partir de esos ocho. La proteína de arroz es baja en lisina, un aminoácido esencial que es importante para el crecimiento, la estructura ósea y el sistema inmunitario en la defensa contra ciertos tipos de virus. Por otro lado, la proteína del guisante amarillo es rica en lisina y otros aminoácidos, por ejemplo, la arginina y la glutamina, que son importantes para el cuerpo en el esfuerzo intenso y su consiguiente recuperación tras la actividad física. Igual de importante, en particular para los deportistas o quienes siguen un proceso de recuperación de la masa muscular después de una cirugía o enfermedad grave, es el hecho de que la proteína del guisante aporta en profusión aminoácidos ramificados, la isoleucina, la leucina y la valina, que son fundamentales para la síntesis de proteínas en los músculos y para la recuperación después de hacer ejercicio físico.

Este batido sabroso es ideal para conseguir y mantener un rendimiento y un peso óptimos. Ingerir proteínas de alta calidad por las mañanas favorece un nivel estable de glucosa en la sangre y reduce el antojo de comer dulces y grasas a lo largo del día. A las personas que suelen despertarse con hambre por las noches, el batido vegano de Lifeplus de alto contenido proteico, al tomarlo antes de dormir, puede aportarles no solo una mayor estabilidad glucémica a lo largo de la noche, sino también un sueño más profundo y reparador. En los deportistas de élite, cuando ingieren en grandes cantidades proteína de arroz por sí sola, se ha demostrado que es equiparable a la proteína del suero de la leche. Un equipo de investigadores de la Universidad de Tampa, en Florida, hizo pruebas con un grupo de atletas del sexo masculino entrenados en disciplinas de resistencia. Después de la actividad física, a un grupo se le administró 48 gramos de proteína

del suero lácteo, mientras que otro grupo recibió idéntica cantidad de proteína de arroz. Los investigadores llegaron a la conclusión de que en dosis altas como las del estudio realizado, la proteína de arroz era comparable en eficacia a la proteína del suero de la leche, en cuanto a la capacidad de aumentar la masa corporal magra, la fortaleza y la potencia muscular.¹ Con la combinación de la proteína de arroz y el espectro de aminoácidos complementarios de la proteína del guisante amarillo, es razonable esperar la obtención de resultados aún mejores en este nivel de nutrición para quienes hacen deportes de fuerza. E incluso a quienes no son deportistas, esta fórmula les aporta un complejo proteico de muy alta calidad como fuente de energía, con un bajo contenido de grasas y carbohidratos.

El batido vegano de Lifeplus de alto contenido protéico está edulcorado con el edulcorante natural de alta intensidad



procedente de los glucósidos de la stevia, así como con eritritol, el único azúcar alcohólico que es absorbido en su mayor parte por el tracto gastrointestinal, pero que no es metabolizado para la obtención de energía y no estimula ninguna respuesta insulínica (el 90 % del eritritol se excreta por el tracto urinario sin modificación alguna). Una cantidad de siete gramos del contenido de carbohidratos que se indica para cada ración procede del eritritol, que debe incluirse en el total de los carbohidratos mostrados en la etiqueta a pesar de no contribuir a ningún contenido calórico. Por lo tanto, la cantidad de hidratos de carbono que representa las calorías de una ración del batido vegano de Lifeplus de alto contenido proteico es de cinco gramos, en vez de los 12 gramos que se indican en la etiqueta del producto. (Nota: El contenido de calorías mostrado en los productos del mercado estadounidense se calcula a partir de los valores de la etiqueta

del producto y, por consiguiente, incluye las calorías del total de carbohidratos. Al tener normativas distintas en materia de etiquetado de productos, la Unión Europea establece que el eritritol debe sustraerse de los carbohidratos al realizar el cálculo de las calorías. Por este motivo, los valores del contenido calórico difieren en las etiquetas de Estados Unidos y Europa).

Para presentar una textura cremosa, cada ración del batido vegano de Lifeplus de alto contenido proteico lleva tres gramos de aceite de girasol con un alto nivel de ácido oleico, solo 500 miligramos de maltodextrina (dos calorías), una pequeña cantidad de almidón modificado y dióxido de silicio (que actúa como agente antiespumante), así como pequeñas cantidades de goma guar y goma xantana. La oxidación de los ingredientes se evita con tocoferoles naturales, que componen la

familia de la vitamina E. El aceite de girasol incluye un contenido mínimo de un 80 % de ácido oleico (un ácido graso omega-9 monoinsaturado que es predominante en el aceite de oliva). Ese aceite posee un sabor muy neutro y aporta una excelente estabilidad sin hidrogenación.

Para quienes buscan un rendimiento óptimo en actividades deportivas, u otro tipo de actividad física, la proteína desempeña un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de los músculos. Mezclados con agua común o de coco, leche vegetal (como la de almendra, coco o semilla de cáñamo) o licuados con frutas del bosque o verduras de hoja verde, los batidos veganos de Lifeplus son una bebida sabrosa de bajo contenido graso y rica en proteínas para quienes quieren conseguir un cuerpo Bodysmart.

LIFEPLUS VEGAN PROTEIN SHAKE PERFIL DE AMINOÁCIDOS -CHOCOLATE

Ácido aspártico	2.137 mg
Ácido glutámico	3.425 mg
Alanina	839 mg
Arginina	1.727 mg
Cistina	439 mg
Fenilalanina*	1.132 mg
Glicina	790 mg
Histidina	498 mg
Isoleucina*	1.005 mg
Leucina*	1.746 mg
Lisina*	1.327 mg
Metionina*	302 mg
Prolina	839 mg
Serina	966 mg
Tirosina	829 mg
Treonina*	702 mg
Triptófano*	185 mg
Valina*	1.112 mg
Total	20.000 mg

La tabla siguiente ofrece el análisis típico de los aminoácidos presentes en la combinación de fuentes proteínicas que contienen los batidos Vegan Protein Shake de Lifeplus. Extracto proteico de guisante y extracto proteico de arroz integral constituyen las fuentes proteínicas.

NOTA: Estos son los valores del análisis típico; es importante tener en cuenta que el contenido de aminoácidos puede variar en función del lote.

*Aminoácidos esenciales

REFERENCES:

1.Jäger, R et al. The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. Nutr J. 2013 Jun 20;12(1):86.

Nutrition Facts	
30 servings per container	
Serving size	2 level scoops (41g)
Amount per serving	
Calories	151
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 128mg	6%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Sugar Alcohol (Erythritol) 7 g	
Protein 20g	40%
Vitamin D 0mcg	0% • Calcium 2mg 0%
Iron 1mg	6% • Potassium 3mg 0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: Pea Protein Isolate, Erythritol, Brown Rice Protein Isolate, Cocoa (Processed with Alkali), Natural Chocolate and Vanilla Flavor, Nutritional Beverage Base (Sunflower Oil, Modified Starch, Maltodextrin, Silica, Natural Tocopherols), Proprietary Gum Blend (Guar Gum, Xanthan Gum), Sea Salt, Stevia (*Stevia rebaudiana* (Bertoni) Bertoni) Leaf Extract.

US MOD 1G

PRECAUCIÓN: Dado que puede haber programas de ejercitación y dieta que no son adecuados para todas las personas, antes de hacer CUÁLQUIER ejercicio, comenzar un programa de dieta o tomar un batido de alto contenido proteico, consulte con su médico si está embarazada, intenta concebir, está en periodo de lactancia, recibe tratamiento médico o toma medicamentos recetados. El consumo excesivo de este producto puede provocar efectos laxantes.

Información sobre alergias: Este producto ha sido procesado en una fábrica donde también se procesan pescado, mariscos, soja y lácteos.

Conservar el envase herméticamente cerrado. Guardar en un lugar seco.

No probado en animales.

Adecuado para veganos.

INSTRUCCIONES DE USO: Mezcle dos cucharadas a ras de 43 centímetros cúbicos (41 gramos) en un volumen de 240 a 360 mililitros de agua u otra bebida de su elección, una vez al día.