

PROTEÍNA DE ERVILHA ISOLADA

CAS: Não aplicável

DCB: Não aplicável

Fórmula Molecular: Não aplicável

Peso Molecular: Não aplicável

Composição: proteína de ervilha, amido e fibra.

Uso: Oral

A ervilha (*Pisum sativum* L) é uma fonte importante de componentes nutricionais, é rica em proteína, fibra, boa fonte de minerais (por exemplo, cálcio, ferro e zinco) e vitaminas (por exemplo, carotenoides e ácido fólico). A proteína da ervilha é considerada uma proteína de alta qualidade e um ingrediente funcional na indústria global devido à sua baixa capacidade de causar alergias, alto teor de proteína, disponibilidade, acessibilidade e derivação de uma cultura sustentável.

As proteínas da ervilha possuem múltiplas propriedades biológicas, como a regulação da síndrome metabólica, devido ser ricas em fibras alimentares, podem oferecer vários benefícios à saúde por meio da regulação da composição microbiana intestinal e a ingestão de proteínas de plantas pode ser mais benéfica do que proteínas de animais. Por exemplo, o consumo de proteínas de plantas está associado à redução da mortalidade por todas as causas e doenças cardiovasculares.

Estudo comparou a digestibilidade e eficiência da proteína de ervilha com caseína e soro de leite em ratos idosos, mostrando que as três proteínas tiveram efeitos semelhantes na digestibilidade e utilização de nutrientes. A proteína de ervilha se mostrou tão eficiente quanto as proteínas animais, sem impactar a composição corporal, inflamação ou resistência à insulina. Isso sugere que a proteína de ervilha pode ser uma boa alternativa para diversificar a dieta de idosos.

Estudos comparativos entre a suplementação com proteína de ervilha e whey tem sido realizado para investigar a efetividade das duas fontes proteicas e apresentaram ganhos significativos na espessura muscular, sem diferenças significativas entre eles ao final do estudo. Assim, as proteínas vegetais, especificamente a de ervilha é uma alternativa eficaz para o aumento da massa muscular.

INDICAÇÕES

- Fonte de proteínas;
- Pessoas que buscam proteínas vegana;
- Estímulo nutricional para o ganho de massa muscular;
- Auxilia na formação de músculos e ossos;
- Alternativa para alérgicos ao leite e soja;
- Alimentos e suplementos enriquecidos com fontes vegetais de proteína.

DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** mínimo 8,4g e não há limite máximo estabelecido.
- **Tópico:** não aplicável.
- **Fator de correção:** avaliar de acordo com o certificado de análise.

DADOS NUTRICIONAIS		
	100 (g)	10 (g)
Valor energético (Kcal)	394,0	39,4
Carboidratos (g)	2,4	0,2
Açúcares totais (g)	2,4	0,2
Açúcares adicionados (g)	0,0	0,0
Proteínas (Base Seca) (g)	79,7	8,0
Proteína (g)	85,2	8,5
Gorduras totais (g)	7,7	0,8
Gorduras saturadas (g)	1,9	0,2
Gorduras trans (g)	0,0	0,0
Fibras alimentares (g)	1,9	0,2
Sódio (mg)	803,0	80,3

AMINOGRAMA (100g)	
	g
Aspartic Acid	9.61
Threonine	2.99
Serine	4.26
Glutamic acid	14.50
Glycine	3.17
Alanine	3.44
Valine	3.96
Isoleucine	3.68
Leucine	6.85
Tyrosine	3.01
Phenylalanine	4.57
Lysine	6.02
Histidine	2.05
Arginine	6.88
Proline	3.83
Cystine	0.75
Methionine	0.89
Tryptophan	0.66

INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Insumo de fácil solubilidade em água e sabor agradável, ideal para consumo em shakes, sopas, sucos, sachês individuais e diversas outras preparações alimentares.

ADVERTÊNCIAS

Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes da formulação, interromper o uso do produto e consultar o médico.

EFEITOS ADVERSOS

Podem ocorrer inchaço, gases, desconforto abdominal ou diarreia ao consumir grandes quantidades de proteína de ervilha. Isso pode ocorrer devido à presença de fibras e carboidratos fermentáveis.

REFERÊNCIAS

1. Material técnico fabricante.
2. Shanthakumar P, Klepacka J, Bains A, Chawla P, Dhull SB, Najda A. The Current Situation of Pea Protein and Its Application in the Food Industry. *Molecules*. 2022 Aug 22;27(16):5354. doi: 10.3390/molecules27165354. PMID: 36014591; PMCID: PMC9412838.
3. Wu DT, Li WX, Wan JJ, Hu YC, Gan RY, Zou L. A Comprehensive Review of Pea (*Pisum sativum* L.): Chemical Composition, Processing, Health Benefits, and Food Applications. *Foods*. 2023 Jun 29;12(13):2527. doi: 10.3390/foods12132527. PMID: 37444265; PMCID: PMC10341148.
4. Salles J, Guillet C, Le Bacquer O, Malnero-Fernandez C, Giraudet C, Patrac V, Berry A, Denis P, Pouyet C, Gueugneau M, Boirie Y, Jacobs H, Walrand S. Pea Proteins Have Anabolic Effects Comparable to Milk Proteins on Whole Body Protein Retention and Muscle Protein Metabolism in Old Rats. *Nutrients*. 2021 Nov 25;13(12):4234. doi: 10.3390/nu13124234. PMID: 34959786; PMCID: PMC8704096.
5. Babault, N., Païzis, C., Deley, G. et al. Pea proteins oral supplementation promotes muscle thickness gains during resistance training: a double-blind, randomized, Placebo-controlled clinical trial vs. Whey protein. *J Int Soc Sports Nutr* 12, 3 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12970-014-0064-5>.

Rev. 1 – 18/09/2025.