

Whey Protein Concentrado 80%

CAS: Não aplicável

DCM: Não aplicável

Uso: Oral

O whey protein é o termo popular usado para o suplemento alimentar a base de proteínas do soro do Leite. O Whey Protein Concentrado (WPC) é considerado mais acessível comercialmente do que outros suplementos de proteína, devido ao fato de que a proteína, geralmente está de 70 a 85% de proteína pura. Isto implica em uma maior quantidade de gorduras e carboidratos no produto final.

A ingestão do WPC está associada à prática ou não de exercícios físicos e tem mostrado benefícios, como: ajuda o ganho de força muscular; disponibilidade de cálcio, favorece a redução da gordura corporal e aumento da densidade óssea mineral. Também parece apresentar um importante papel no controle da glicemia quando consumido antes de uma refeição.

Nos últimos anos, vários estudos realizados vêm demonstrando o alto valor nutricional da proteína do soro do leite, popularmente conhecido como whey protein, que atua melhorando o desempenho físico, aumentando a força muscular e hipertrofia. Estudos também demonstraram que, indivíduos que consumiram a proteína do soro do leite apresentaram maior hipertrofia muscular, em relação ao grupo que não consumiu.

Indicações:

- Fonte de proteínas;
- Auxiliar no ganho de massa;
- Recuperação do tecido muscular;
- Melhora da saúde óssea;
- Melhora do sistema imune;
- Colabora para a perda de peso.

Vantagens:

- Baixa viscosidade;
- Alto valor nutritivo;
- Boa capacidade de emulsificação;
- Baixo teor de sódio;
- Presença de Vitamina C, B1, B2, B6;
- Solúvel em uma ampla faixa de pH;
- Boa dispensabilidade.

Dosagem Usual:

Oral: 10 a 30 g dia.

Informações Nutricionais

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS POR 100 (g)	
Valor energético (Kcal)	401
Carboidratos (g)	7,3
Proteínas (g)	79
Gorduras totais (g)	6,1

*Análises realizadas de acordo com a RDC 429/2020

Obs: As informações nutricionais completas devem ser solicitadas ao SAC.

Advertências

- CONTÉM DERIVADO DE LEITE. O alergênico presente no produto é classificado no Grupo Leites de todas as Espécies de Animais Mamíferos (Proteína e Lactose).
- CONTÉM LACTOSE;
- NÃO CONTÉM GLÚTEN.
- A suplementação excessiva com WPC pode trazer danos hepáticos e renais.

Condições de transporte e armazenamento:

Armazenamento à temperatura ambiente, ao abrigo da luz e calor, em local seco e arejado. O produto pode absorver odores, importante armazenar em um ambiente livre de odores fortes e outros contaminantes. Transportar protegido contra umidade e calor, não devendo ser transportado com outros materiais que possam de alguma forma contaminar o produto.

Sugestões de Fórmulas:

Melhora do ganho muscular

Componentes	Quantidades
Whey protein concentrado 80%	30 g
Sachê	
Modo de usar: tomar uma dose ao dia ou conforme a prescrição.	

Ganho muscular e desempenho físico

Componentes	Quantidades
Whey protein concentrado 80%	30 g
Creatina	3 g
Modo de usar: tomar uma dose ao dia ou conforme a prescrição.	

NOTA: Todas as sugestões de fórmulas devem ser testadas e o desenvolvimento da farmacotécnica mais adequada ao processo da farmácia deve ser validada pelo farmacêutico (a) responsável pela manipulação.

Referências:

1. Material técnico do fabricante
2. SAUDADES, Jéssica de Oliveira; KIRSTEN, Vanessa Ramos; OLIVEIRA, Viviani Ruffo de. Consumo de proteína do soro do leite entre estudantes universitários de porto alegre, rs. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 23, p. 289-293, 2017.
3. SILVA, Caroline Pacheco da; SILVA, CAROLAINÉ PACHECO DA. Impacto da suplementação de whey protein em praticantes de treino de peso. 2021.

Rev.0 – 05/11/2022 SAC/PS