

## WHEY PROTEIN ISOLADA (WPI)

### Descrição do produto

Whey Protein Isolada (WPI) é uma proteína isolada de soro do leite com atributos funcionais essenciais para aplicação em produtos alimentícios e suplementação nutricional.

É um produto em pó, de coloração creme, com teor mínimo de 90% de proteínas e teor máximo de 1.3% de gorduras (base seca).

Pesquisas recentes demonstram sua grande aplicabilidade no esporte, com possíveis efeitos sobre a síntese proteica muscular esquelética, redução da gordura corporal, assim como na modulação da adiposidade, e melhora do desempenho físico. Estudos envolvendo a análise de seus compostos bioativos evidenciam benefícios para a saúde humana. Entre esses possíveis benefícios destacam-se seus efeitos hipotensivo, antioxidante e hipocolesterolêmico.

### Ingredientes

Soro do leite isolado. CONTÉM LEITE E TRAÇOS DE SOJA.

### Informação Nutricional

| Informação Nutricional (100 g) |         |
|--------------------------------|---------|
| Calorias (kcal)                | 380     |
| Gorduras totais                | 0,8 g   |
| Gorduras saturadas             | 0,2 g   |
| Gorduras poli insaturadas      | 0,2 g   |
| Gorduras moinsaturadas         | 0,2 g   |
| Gorduras trans                 | 0,05 g  |
| Colesterol                     | 10 mg   |
| Carboidratos totais            | 2,58 g  |
| Fibras                         | 1,2 g   |
| Açúcares                       | 0,46 g  |
| Proteínas                      | 89,22 g |
| Cálcio                         | 415 mg  |
| Sódio                          | 249 mg  |
| Potássio                       | 551 mg  |
| Magnésio                       | 80 mg   |
| Ferro                          | 0,4 mg  |
| Fósforo                        | 208 mg  |

| Perfil de aminoácidos (100g) |        |
|------------------------------|--------|
| Ácido Aspártico              | 9,7 g  |
| Treonina                     | 6,3 g  |
| Serina                       | 3,9 g  |
| Ácido Glutâmico              | 15,6 g |
| Glicina                      | 1,4 g  |
| Alanina                      | 4,5 g  |
| Valina                       | 5,4 g  |
| Isoleucina                   | 6,0 g  |
| Tirosina                     | 2,5 g  |
| Fenilalanina                 | 2,6 g  |
| Histidina                    | 1,5 g  |
| Lisina                       | 8,2 g  |
| Arginina                     | 1,8 g  |
| Prolina                      | 5,1 g  |
| Cistina                      | 1,9 g  |
| Metionina                    | 1,9 g  |
| Triptofano                   | 1,7 g  |

### Características

Sabor e odor lácteo característico.

### Manipulação

A formulação com Whey Protein Isolada não necessita de excipiente, somente a adição de flavorizante e edulcorante.

Edulcorantes como Aspartame, Sucralose, Acesulfame podem ser triturados e previamente misturados ao whey protein.

### Vantagens

- Certificações Kosher e Halal
- Excelente dispersibilidade e capacidade de mistura
- Excelente valor nutritivo
- Solúvel em uma ampla faixa de pH
- Sabor suave

### Concentração recomendada

As recomendações de proteína isolada do soro do leite variam de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo, sendo mais frequente encontrar-se na faixa de 0,8 a 2 g/kg de peso para adultos.

### Efeitos colaterais

O uso sem orientação profissional de suplementação de proteína de soro de leite pode causar alguns efeitos adversos, principalmente nas funções renal e hepática. O acompanhamento profissional deve ser feito.

### Referências Bibliográficas

1. Material do Fabricante.
2. HARAGUCHI, Fabiano Kenji; ABREU, Wilson César de and PAULA, Heberth de. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. Rev. Nutr. [online]. 2006, vol.19, n.4, pp.479-488. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732006000400007>
3. Vasconcelos QDJS, Bachur TPR, Aragão GF. Whey protein supplementation and its potentially adverse effects on health: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2021 Jan;46(1):27-33. doi: 10.1139/apnm-2020-0370. Epub 2020 Jul 23. PMID: 32702243.

Última atualização: 27/04/2021 CMS

