

## PROTEIN SHAKE SOJA CACAU BIO 72% PROTEIN 300G

**COMPOSIÇÃO:** 78% de proteína de soja em pó\*, 12% de xarope de agave em pó\*, 10% de cacau em pó desnatado\*.

**Conteúdo de Proteína: 72%.** \*Origem de agricultura orgânica certificada.

**Sem glúten. Sem lactose. Vegan.**

### ANÁLISE NUTRICIONAL:

Por 20g (dose diária): energia - 71 kcal; lípidos - <0,5g (dos quais 0,1g são saturados); hidratos de carbono - 2,4g (dos quais são açúcares 2g); fibra dietética - 1,0 g; proteína - 14 g; sal - 0,09 g. Aminoácidos por 20g: Alanina - 700 mg; Arginina - 1200 mg; Ácido aspártico - 1900 mg; Cisteína + Cistina - 200 mg; Ácido Glutâmico - 3000 mg; Glicina - 600 mg; Histidina - 400 mg; Isoleucina - 700 mg; Leucina - 1200 mg; Lisina - 1000 mg; Metionina - 200 mg; Fenilalanina - 800mg; Prolina - 800 mg; Serina - 800 mg; Treonina - 600mg; Triptofano - 200 mg; Tirosina - 600mg; Valina - 800mg.

### INDICAÇÕES:

Protein Shake Soja Cacau Bio da Raab é uma proteína puramente vegetal, formulada com uma proteína de soja. É associada a cacau bio em pó fino, para promover um agradável sabor e adoçada naturalmente com agave.

**As proteínas contribuem para aumentar e manter a massa muscular.**

Contém aminoácidos essenciais, sendo de destacar o seu teor de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), nomeadamente Isoleucina, Leucina e Valina. Como todos os aminoácidos essenciais, estes têm de ser fornecidos pela alimentação, uma vez que não sintetizados no organismo.

São muito importantes, pois constituem grande parte da massa muscular e de numerosas enzimas, hormonas, anticorpos, transporte de oxigénio e ácidos nucleicos



(RNA e DNA).

As proteínas são um elemento essencial à nutrição humana e contribuem, por exemplo, para o aumento da massa muscular e estimulam a produção de insulina. Promovem a manutenção de ossos, pele, cabelo e unhas saudáveis. A carência destes aminoácidos conduz a um estado catabólico.

### POSOLOGIA:

Adicionar 2 colheres de sopa de proteína de Protein Shake Soja Cacau Bio (cerca de 20g) a 300 ml de leite vegetal (soja, aveia ou espelta). Usar uma varinha ou liquidificadora, para evitar o aparecimento de grumos. Protein Shake Soja Cacau Bio da Raab pode ainda ser adicionada a iogurtes, batidos ou molhos, para uma maior consistência e cremosidade. Este produto é natural, pelo que a cor e o sabor podem variar, consoante a época.

### APRESENTAÇÃO:

Embalagem de 300g. Embalagem reutilizável. O nível de enchimento pode ser variável, por motivos técnicos.