

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОТЕИНЫ : «ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ!»

Комплексные протеины на основе медленных белков. Задача этих комплексов поддерживать содержание аминокислот в крови более долгое время, чем скажем сыворотка, но меньшее чем чистый казеин. Также добавление иных видов белка к казеину увеличивает биологическую доступность. Их состав обычно примерно такой: большая часть казеин, а остальные делят яичный и сывороточный белки, иногда соя. Такие белки есть смысл принимать в течение дня (особенно когда длительные промежутки, между приемами пищи) или на ночь, как замену казеина.

Критерии выбора:

- 1) Процент белка больше 80% (в идеале около 85%) на 100гр,
- 2) Более простой состав, чем меньше лишнего, тем лучше
- 3) Качество белка.
- 4) В основе казеин. (50 и более %)

Примеры: All-stars HY-PRO85, Performance Superior complex, Muscle tech phase8, MHP probolic, Weider Protein 80, Multipower formula 80,

Muscle tech phase 8

На 100гр продукта:

Белок: 63,4%

Углеводы: 17%

Жиры: 4,8%

Из минусов: низкий процент белка, содержит дешевые наполнители (мальтодекстрин, таурин, глицин), содержит подсолнечное масло, соль, кукурузный сироп и пищеварительные ферменты.

MHP Probolic SR

На 100гр продукта:

Белок: 60%

Углеводы: 3%

Жиры: 12%

Из минусов: низкий процент белка и соя в составе. Вкус очень специфический.

Weider Protein 80

На 100гр продукта:

Белок: 68%

Углеводы: 18%

Жиры: 6,2%

Из минусов: низкий процент белка

Multipower formula 80.

Белок: 80%

Углеводы: 8,6 %

Жиры: 2%

Процент белка хороший. Из минусов растительное масло и мальтодекстрин в составе.

Performance Superior complex

Белок: 84,23%

Углеводы: 4,8 %

Жиры: 2%

Высокий процент белка. Из минусов: присутствие мальтодекстрина и 5% пшеничного белка.

ALL-STARS HY-PRO 85

Белок: 86%

Углеводы: 5 %

Жиры: 5%

Высокий процент белка. Усилен витаминами.

Как вы понимаете лидирующие места заняли:

2-место Performance Superior complex (84% белка)

1-место ALL-STARS HY-PRO 85 (86% белка)

Не забывайте читать этикетки! Всегда делайте осознанный выбор!

MAX MUSCLE только лучшее для вас!

MHP PROBOLIC-SR

[illegible]

WEIDER PROTEIN 80 PLUS

[illegible]

MULTIPOWER FORMULA80

Ингредиенты:

казеинат кальция (83%), концентрат молочного протеина (11%), концентрат сывороточного протеина (11%), обогащенный протеином сывороточный порошок, высушенный яичный белок (2%), карбонат магния, мальтодекстрин, аспартам, ацесульфам калия, растительное масло, витамин С (аскорбиновая кислота), ниацин (ниацинамид), пантотеновая кислота (кальция пантотенат), витамин В6 (пиридоксин HCl), тиамин (витамин В1, HCl), рибофлавин (витамин В2).

Питательная ценность:

	Порция 30г*	100г порошка
Калорийность	254 ккал	374 ккал
Белки	34 г	80 г
Углеводы	16 г	8,6 г
Жиры	5,4 г	2 г
Витамины		
Витамин С	30 мг	80 мг
Витамин В1	0,71 мг	3 мг
Витамин В2	0,8 мг	0,85 мг
Витамин В6	1,01 мг	2,9 мг
Ниацин	8,97 мг	29 мг
Пантотеновая к-та	3,0 мг	6,5 мг
Минералы		
Кальций	720 мг	1200 мг
Магний	105 мг	230 мг

* с учетом приготовления на молоке 1,5% жирности

SUPERIOR PROTEIN COMPLEX

	Ваниль / 100 г	Ваниль / 30 г	Шоколад / 100 г	Шоколад / 30 г
Калорийность	376,7 ккал	113 ккал	382,6 ккал	117 ккал
Жиры	2,28 г	0,68 г	1,7 г	0,51 г
в т.ч. насыщенные	0,93 г	0,28 г	0,74 г	0,22 г
Углеводы	4,81 г	1,44 г	8,94 г	2,68 г
в т.ч. сахара	1,41 г	0,42 г	1,02 г	0,30 г
Пищевые волокна	0 г	0 г	0 г	0 г
Белок	84,24 г	25,27 г	82,93 г	24,88 г

Ингредиенты: казеинат кальция (51,96% ваниль, 55% шоколад), концентрат сывороточного белка (24,4% ваниль, 16% шоколад), гидролизат сывороточного белка (10% ваниль, 12% шоколад), обезжиренный какао-порошок (шоколад), гидролизованный белок пшеницы (4% ваниль, 5% шоколад), ароматизаторы (ваниль), изолят сывороточного белка (3%), мальтодекстрин (ваниль), подсластитель (аспартам).

ALL-STARs HY-PRO 85

Ингредиенты

750 г	Банан
Порция - 30 г	
Количество порций - 25	
Энергетическая ценность	115 ккал
Пищевая ценность на порцию	
Белки	25 г
Углеводы	12 г
Жиры	1,5 г
Витамины и минералы	
Витамин B1	0,5 мг
Витамин B2	0,5 мг
Витамин B6	0,1 мг
С-пантотенат кальция	2,1 мг
Никотиновая кислота	0,3 мг
Витамин B12	0,3 мкг
Витамин C	10 мг
Витамин E	3,0 мг
Витонин	0,021 мг
Магний	84 мг
Ингредиенты:	
Казеин (молочный белок)(66%),	
сывороточный изолят (14%),	
ультрафильтрованный концентрат	
сывороточного белка (10%), жидкий альбумин	
(1%), ароматизатор: натуральные сливки,	
защититель сахара аспартам, витамины	
(витамин C, никотинамид, витамин E.	