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%

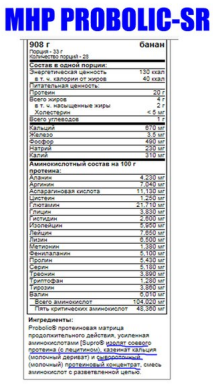
Процент белка хороший. Из минусов растительное масло и мальтодекстрин в составе.

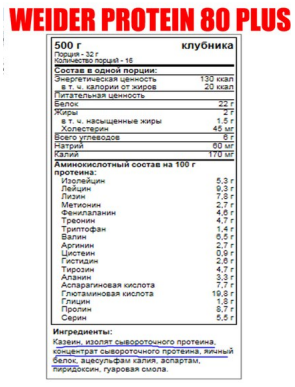
Performance Superior complex
Белок: 84,23%
Углеводы: 4,8 %
Жиры: 2%
Высокий процент белка. Из минусов: присутствие мальтодекстрина и 5% пшеничного белка.

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!





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
Протеины	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

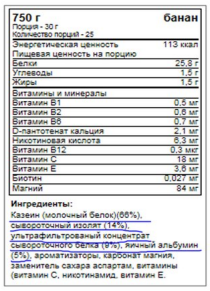
SUPERIOR PROTEIN COMPLEX

	Ваниль / 100 г	Ваниль / 30 г	Шоколад / 100 г	Шоколад / 30 г
Калорийность	376,7 ккал	113 ккал	382,8 ккал	117 ккал
Жиры в т.ч. насыщенные	2,28 г 0,93 г	0,68 г 0,28 г	1,7 г 0,74 г	0,51 г 0,22 г
Углеводы в т.ч. сахара	4,81 г 1,41 г	1,44 г 0,42 г	8,94 г 1,02 г	2,68 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 (сукралоза).

ALL-STARS HY-PRO 85

Ингредиенты



750 г	банан
Порция - 30 г	
Количество порций - 25	
Энергетическая ценность	113 ккал
Пищевая ценность на порцию	
Белки	25,8 г
Углеводы	1,5 г
Жиры	1,5 г
Витамины и минералы	
Витамин B1	0,5 мг
Витамин B2	0,6 мг
Витамин B6	0,7 мг
D-пантотенат кальция	2,1 мг
Никотиновая кислота	6,3 мг
Витамин B12	0,3 мкг
Витамин C	18 мг
Витамин E	3,8 мг
Биотин	0,027 мг
Магний	84 мг

Ингредиенты:
Казеин (молочный белок)(65%), сывороточный изолят (14%), ультрафильтрованный концентрат сывороточного белка (9%), яичный альбумин (5%), ароматизаторы, карбонат магния, заменитель сахара аспартам, витамины (витамин С, никотинамид, витамин Е.