

EGG dyn

100% OVO DESIDRADO
HBU

DYNAMICLab

O prazer de viver bem!



APRESENTAÇÃO:

Caixas de 1000g e 220g (Baunilha, Chocolate, Morango e Natural)

REGISTRO MS

N.º: 6.4953.0003

SUGESTÃO CONSUMO

Misturar 1 porção de EGG DYN em 300mL de água, suco ou leite, misturar bem e consumir imediatamente

ADVERTÊNCIAS

- CRIANÇAS, GESTANTES, IDOSOS E PORTADORES DE QUAL QUER ENFERMIDADE DEVEM CONSULTAR O MÉDICO E OU NUTRICIONISTA.

- ESTE NÃO É UM ALIMENTO COM VALOR ENERGÉTICO REDUZIDO.

- INGREDIENTES DO PRODUTO PREPARADO SEGUNDO AS INDICAÇÕES DO RÓTULO.

- NÃO CONTEM AÇÚCARES.

- NÃO CONTEM GLUTEN.

Informação Nutricional

Sabor CHOCOLATE

Porção de 40g (2 medidas dosador)		%VD(*)
Valor Energético	124Kcal = 521J	6
Carboidratos	0g	0
Proteínas	31,0g	62
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	0
Fibra Alimentar	0g	0
Sódio	396mg	16

*% Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

** Valor Diário não especificado.

Referências:

SANTOS, M. A. A.; SANTOS, R. P. Uso de suplementos alimentares como forma de melhorar a performance nos programas de atividade física em academias de ginástica. Rev. paul. Educ. Fis., São Paulo, 16(2): 174-85, jul./dez. 2002.

TORRES, C. Albumina. Revista Suplementação, ano 1, vol. 2.

CLARKSON, P. M. Suplementos nutricionais para ganho de peso. Sports Science Exchange Nutrição no Esporte, N. 22 Abril/Maio/Junho - 1999.

NOVELLO, D.; FRANCESCHINI, P.; QUINTILIANO, D. A.; OST, P. R. Ovo: Conceitos, análises e controvérsias na saúde humana. Arch. Lat. Amer. Nutr. v.56 n.4. Caracas, dez. 2006.

DIRETRIZ DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte. Vol. 9, Nº 2, Mar/Abr, 2003.

ALIMENTO PROTÉICO EM PÓ PARA ATLETAS

SUPLEMENTO PROTÉICO À BASE DE 100% ALBUMINA DO OVO DESIDRATADA

A nutrição é um dos fatores que exerce grande impacto sobre a saúde dos indivíduos. Além disso, quando tratamos do esporte, pode otimizar o desempenho de atletas e praticantes de atividade física. Uma nutrição bem equilibrada pode reduzir a fadiga, lesões, ou repará-las rapidamente, otimizar os depósitos de energia e a saúde geral do indivíduo.

Tendo em vista a importância das proteínas como fator determinante para uma alimentação adequada de vários grupos e faixas etárias, a Dynamic Lab desenvolver Egg Dyn, um alimento à base de albumina do ovo:

- **Albumina: proteína de alto valor biológico;**
- **Excelente perfil de aminoácidos, incluindo os BCAA's;**
- **Isento de carboidratos e gorduras;**
- **Isento de colesterol;**
- **Alta digestibilidade;**
- **Ação "time release", mantendo um ambiente anabólico favorável por mais tempo;**
- **Excelente opção para alérgicos às proteínas lácteas e intolerantes à lactose;**
- **Opção de suplemento protéico para atletas ovolactovegetarianos.**

SAIBA MAIS:

A clara de ovo é fonte concentrada de albumina, proteína de alto valor biológico, considerada padrão ouro por fornecer todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções adequadas, incluindo os BCAA's, envolvidos no processo de recuperação muscular, geração local de energia, diminuição da fadiga e do catabolismo protéico.

A albumina é formada por uma estrutura mais complexa de aminoácidos se comparada a outras fontes protéicas, como por exemplo o whey protein. Esta complexidade na estrutura protéica tem como consequência um processo digestivo e absorvivo um pouco mais lento, que por outro lado mantém uma aminoacidemia plasmática mais estável, mantendo o pool de aminoácidos por um tempo maior. Esta característica da albumina é importante no controle do catabolismo noturno e de jejum prolongado.

A aplicabilidade da albumina é ampla no esporte. A ingestão de proteína ou aminoácidos, após exercícios físicos, favorece a recuperação e a síntese protéica muscular. Além disso, quanto menor o intervalo entre o término do exercício e a ingestão protéica, melhor será a resposta anabólica ao exercício.

Os exercícios de resistência aumentam a síntese protéica e ocasionam um balanço nitrogenado negativo, os quais sugerem a necessidade de aumentar a ingestão de proteína na dieta. Alguns estudos preconizam a ingestão de 2g/kg/dia de proteína, como quantidades adequadas para manter um balanço nitrogenado positivo em atletas em programas de treinamento de força.

A necessidade de ingestão protéica na dieta pode ser influenciada por alguns fatores, entre os quais se destacam a intensidade, duração e tipo de exercício, conteúdo de glicogênio, balanço energético, sexo, idade e tempo de treinamento. Lemon, 1995, recomenda aos atletas a inges-

tão de 1,4 a 1,8g/kg/dia de proteína. Os atletas principiantes, nas primeiras três semanas de atividade podem necessitar de uma quantidade mais elevada de proteína do que os atletas já treinados. Tão logo ocorra a adaptação ao treinamento, o balanço nitrogenado positivo retorna ao normal, assim sendo, é recomendada a ingestão de quantidades de proteína nos níveis menores a atletas mais experientes e nos limites mais altos para os iniciantes.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte preconiza que, para atletas de endurance, as proteínas têm um papel auxiliar no fornecimento de energia para a atividade, calculando-se ser de 1,2 a 1,6g/kg de peso a necessidade diária. Para os atletas de força, a proteína tem papel importante no fornecimento de "matéria-prima" para a síntese de tecido, sendo de 1,4 a 1,8g/kg de peso as necessidades diárias.