



## Ultra casein Complex 2000Gr

Codice: Ultra casein Complex-2000Gr

€ **64,99** ~~€ 99,90~~ - 35%



Caseinati micellari del latte con aminoacidi.

Il mondo degli integratori proteici presenta una sempre più vasta scelta di elementi che trova campo di applicazioni per le più svariate esigenze e condizioni dietetiche-digestive, per cui saper scegliere la fonte più adatta, permetterà l'ottimizzazione dei risultati che si stanno cercando.

Sebbene meno comune e di minor "prestigio" delle proteine del siero del latte, la caseina macellare è comunque una fonte proteica di tutto rispetto da tenere in considerazione nel proprio programma integrativo alimentare.

La caseina è uno dei due tipi di proteine del latte vaccino, di cui questi circa quattro quinti derivano dalla caseina, mentre dal resto si ottiene il siero di latte.

Come il siero di latte, la caseina è ovviamente una proteina completa, che contiene tutti i 9 aminoacidi essenziali che non sono prodotti naturalmente dal corpo, di cui compresi i 3 aminoacidi a catena ramificata (BCAA), quindi si presenta con uno spettro amminoacidico del tutto completo ed utile per promuovere il recupero e la crescita muscolare. Sostanzialmente entrambe le fonti proteiche sono "eccellenti" per costruire massa muscolare, unica "variante" tra le due è la velocità di digestione ed assorbimento, per cui se vogliamo ottimizzare i nostri risultati, dobbiamo aver ben chiaro che subito dopo l'allenamento sceglieremo le "Whey", mentre durante la giornata o ancora meglio prima di andare a letto, prediligeremo la caseina. Questo non va a sminuire l'importanza che può avere una proteina derivata dalla caseina macellare. La riparazione muscolare non avviene solo nelle ore successive all'esercizio atletico, il processo di ricostruzione continua ben oltre, per cui fornire continuamente "preziosi mattoncini" garantirà costante materiale "plastico" ai muscoli per varie ore.

Questo perchè quando si consuma un frullato proteico alla caseina, gli acidi dello stomaco formano una sorta di "grumo" attorno alla proteina e iniziano a rilasciare proteine a una velocità lenta ma continua.

Quando parliamo di caseine "micellari", riferiamo alle micromicelle intese come piccolissime particelle che si formano quando il fosfato di calcio viene rimosso dalla forma nativa della caseina. Tali micelle nella caseina si aggrediranno insieme, formando una sorta di gel molto denso di man in mano che la concentrazione di caseina aumenta, molto più lento da digerire, assorbire e rilasciare aminoacidi nel sangue.

Il comune caseinato di calcio contenuto in molti integratori a base di caseine, diversamente della caseina micellare, è una forma di caseina più "raffinata", resa più "commerciale", che non viene fatta semplicemente "filtrare", ma viene trattata con il calore alla quale vengono aggiunti acidi che però ne alterano sull'integrità della struttura e sulla composizione chimica, ai fini di rendere le caseine maggiormente solubili e digeribili. tutto questo si traduce in una una biodisponibilità e profilo nutrizionale ben più scadente rispetto alla caseina micellare che invece rimane "intatta" nella forma più naturale possibile, preservando la sua struttura d'origine e funzione biologica.

### Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/ultra-casein-complex-2000gr>

VALORI NUTRIZIONALI - gusto cioccolato\*

Per porzione: 30 g

Valore energetico

416 kJ/98 Kcal

Grassi

0,7 g

- di cui saturi

0,4 g

Carboidrati

1,2 g

- di cui zuccheri

0,7 g

Proteine

22 g

Fibre

1,1 g

Sale

0,12 g

Vitamina B6

0,42 mg

**Plus Power Supplements**

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/ultra-casein-complex-2000gr>



## INGREDIENTI

Cioccolato: Caseina micellare nativa (da latte), caseinato di calcio (da latte) (contiene emulsionante: lecitina di soia), cacao magro in polvere, aromi, edulcorante: sucralosio, piridossina cloridrato (vitamina B6).

\*I valori nutrizionali fanno riferimento al gusto indicato, le altre varianti potrebbero avere valori leggermente differenti.

## Modo d'uso

Si consiglia l'assunzione di 30 g (3 misurini) di prodotto disciolti in acqua prima di coricarsi.

## Avvertenze

L'assunzione non deve superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

**Caratteristiche**  
Marca

Yamamoto Nutrition

## Plus Power Supplements

Indirizzo 74015 Martina Franca (TA)

+39 0805125834

Url: <https://pluspowersupplements.com/ultra-casein-complex-2000gr>