

Albumina:

Uma proteína livre de colesterol e lactose, proveniente da clara do ovo. Sendo comumente utilizada como pós-treino, devido ao seu alto teor proteico. Isso significa que ela oferece ao organismo todos os aminoácidos essenciais de que ele precisa, encontrados em sua proteína. O corpo humano não é capaz de produzir sozinho todos esses aminoácidos e por isso dependemos de consumi-los através dos suplementos.

Possue: 24g/ porção; Altos níveis de aminoácidos, principalmente BCAA's; buscando o mínimo de calorias e gorduras. Indicação: Tomar após o treino.

Fortalece o sistema imunológico, já que participa da formação de anticorpos;

É rica em nutrientes como vitaminas do complexo B, fósforo e ferro;

A alta quantidade de proteínas fornece energia para os treinos;

É ideal para intolerantes à lactose, já que, ao contrário do whey protein, não possui derivados de leite na composição.