

MYPROTEIN

FUEL YOUR AMBITION

GUIDA NUTRIZIONALE



LA
**GUIDA ALLE
PROTEINE**

FUEL YOUR **AMBITION**

Contenuti

Tocca per passare alla sezione



1

**Perché
le proteine?**

2

**Scegli le tue
proteine**

3

**Dai forza alla
tua attività fisica**

4

**Alimenta i tuoi
progressi**

5

**I falsi miti
sulle proteine**

6

**Ricette a base
di proteine**

7

Per concludere

Perché le proteine?

Chiariamo prima di tutto una cosa. Le proteine, derivanti dall'alimentazione o dagli integratori, sono adatte a tutti. Non importa se hai fatto una corsa, ti stai dedicando allo yoga o ci hai dato dentro con i pesi in palestra.

La sconfinata quantità di informazioni in circolazione sull'argomento potrebbe farci scoraggiare. Per questo, abbiamo riunito tutto quello che c'è da sapere: dove troviamo le proteine, perché ci servono, come scegliere le migliori per noi e anche alcune ricette gustose che prevedono l'aggiunta delle proteine in polvere più apprezzate.

Iniziamo!

COSA SONO LE PROTEINE?

Probabilmente conosci già la risposta, ma se così non fosse, oppure hai bisogno di un ripasso, ecco le informazioni essenziali.

Le proteine sono uno dei tre principali macronutrienti di cui abbiamo bisogno nella nostra alimentazione, gli altri sono i carboidrati e i grassi, ma su questo torneremo dopo.

Le proteine sono molecole composte da aminoacidi, vale a dire i mattoncini del corpo e il cemento che permette la ricostruzione dei muscoli, la replicazione del DNA e l'attivazione

del metabolismo. Il corpo umano può biosintetizzare alcuni aminoacidi (si tratta di un termine scientifico che si riferisce alla creazione di composti naturali, come gli aminoacidi, da parte dell'organismo). Non è però possibile crearli tutti, abbiamo dunque bisogno di assumere delle proteine attraverso la dieta per ottenere gli altri.

PERCHÉ LE PROTEINE SONO IMPORTANTI?

Le proteine sono coinvolte in molti processi vitali dell'organismo e sono un prezioso aiuto per i tuoi obiettivi di fitness.

Sono usate per sintetizzare enzimi e ormoni e rappresentano un importante componente di tutte le cellule del corpo. Inoltre, sono uno degli elementi costitutivi dei capelli, della pelle e delle unghie, delle cartilagini (il tessuto di cui sono composti il naso e le orecchie

e che protegge tutte le articolazioni) e dei muscoli, compreso il cuore.

Per questo è importante assicurarsi di assumere le proteine sufficienti con l'alimentazione!

Come sono prodotte le proteine?

Per ottenere grandi prestazioni, è necessario fare il pieno con proteine della migliore qualità.

Nel caso degli integratori, offriamo esclusivamente la migliore qualità al miglior prezzo. Possiamo garantirlo grazie alla nostra organizzazione della produzione: utilizziamo solamente gli ingredienti della migliore qualità, i fornitori più affidabili e i nostri modernissimi stabilimenti per ridurre i costi superflui. In questo modo beneficerai anche tu del risparmio.

Il nostro team per lo sviluppo dei prodotti formula la nostra ampia gamma di prodotti basandosi sugli studi scientifici più recenti e ci avvaliamo solo di fornitori accreditati che devono superare il nostro severo processo di approvazione. Questo significa che tutti i nostri prodotti aderiscono ai rigorosi standard europei e internazionali.

Verifica le nostre attestazioni...



VUOI ARRIVARE AL NOCCILO DELLA QUESTIONE?

Ecco come produciamo le nostre proteine:



1

Innanzitutto, ci assicuriamo che i frullati siano deliziosi.

I gusti variano a seconda della località ed è per questo che chiediamo ai nostri consumatori di fare da assaggiatori... in fin dei conti è l'opinione dei nostri clienti a essere importante.

È per questo che il gusto al cioccolato avrà il sapore del cioccolato che già conosci e ami.



2

Il siero di latte liquido è raccolto come sottoprodotto del formaggio o dello yogurt e in seguito sottoposto a vari passaggi produttivi per aumentarne il contenuto di proteine.

Analogamente, per i nostri prodotti vegani le proteine sono estratte da una serie di ingredienti vegetali, provenienti dai nostri più fidati fornitori, e successivamente sottoposte ai passaggi produttivi, per assicurarti che soddisfino i nostri elevati standard e ottengano l'approvazione della Vegetarian Society, della Vegan Society e di The Soil Association.



3

Ogni prodotto è radiografato per garantirne la massima purezza.



4

In seguito, ci avvaliamo della tecnologia a infrarossi per garantire che tutti i prodotti presentino le stesse caratteristiche.



5

Successivamente, i prodotti passano attraverso un sistema di filtraggio con fori del diametro di tre millimetri per rimuovere eventuali impurità. Questo permette che le proteine si possano mescolare e assorbire facilmente insieme ai liquidi.



6

Infine, un sistema di atomizzazione essicca le proteine liquide trasformandole in polvere.

TIPI DI PROTEINE IN POLVERE

Offriamo una sterminata selezione di proteine in polvere di alta qualità tra cui scegliere, personalizzate in base a obiettivi, abilità ed esigenze dietetiche.



Proteine del siero di latte in polvere

Le proteine del siero di latte sono estratte dal latte e sono ricche di aminoacidi essenziali, cioè i mattoncini delle proteine. Esistono tre diversi tipi di proteine del siero di latte, ognuno con un suo specifico profilo nutrizionale. Non preoccuparti però, ti spiegheremo a cosa servono.

[Acquista tutte le proteine del siero di latte](#)



Siero di latte concentrato

Le proteine del siero di latte concentrate forniscono all'organismo una pratica fonte composta all'80% da proteine di alta qualità, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. Il restante 20% delle proteine del siero di latte concentrate è composto da carboidrati e una piccola percentuale di grassi.

[Acquista siero di latte concentrato](#)



Siero di latte isolato

Le proteine isolate del siero di latte rappresentano una forma particolarmente pura di proteine. Durante il processo di produzione sono eseguiti ulteriori passaggi per ridurre la quantità di carboidrati e grassi, per un contenuto totale di proteine altamente purificate del 90%.

Abbiamo migliorato ancora di più le proteine isolate del siero di latte creando **Clear Whey Isolate**, una versione piacevolmente succosa nel caso in cui non ti piacciono i soliti frullati a base di latte.

[Acquista siero di latte isolato](#)



Siero di latte idrolizzato

Create tramite uno speciale processo che accelera l'assorbimento delle proteine da parte dell'organismo e assicura che gli aminoacidi essenziali restino intatti.

[Proteine del siero di latte idrolizzate](#)



Proteine vegane

Formulate interamente da fonti proteiche vegetali come le fave, i piselli, la soia e il riso integrale. Nel caso di un'alimentazione di tipo vegetale può risultare difficoltoso assumere la corretta quantità di proteine, per questo le nostre proteine vegane in polvere rappresentano un modo pratico per fare il pieno.

[Acquista proteine vegane](#)



Miscele proteiche in polvere

Le miscele di proteine sono formulate in modo da combinare diversi ingredienti in un solo pratico frullato, evitando così di dovere usare più integratori.

Qualunque sia il tuo obiettivo, sono l'aggiunta perfetta al tuo allenamento, poiché forniscono i nutrienti necessari a supportare i tessuti muscolari, oltre ad altri ingredienti, come i carboidrati o gli aminoacidi, adatti alle esigenze dettate dal tuo allenamento.

[Acquista tutte le miscele](#)



Prodotti per l'aumento del peso

Ricchissime di proteine e carboidrati, le miscele per l'aumento del peso sono una soluzione semplice per chi vuole aumentare massa e forza.

[Acquista prodotti per l'aumento del peso](#)



Per perdere peso

Contengono solitamente pochi carboidrati, grassi e zuccheri, ma sono ricchissimi di proteine e prevedono l'aggiunta di ingredienti dietetici molto popolari come l'estratto di tè verde, il CLA e la colina.

[Acquista prodotti per la perdita di peso](#)



Informed Sport

Questa gamma di proteine e integratori è studiata per offrire la massima tranquillità agli atleti e alle squadre sportive professioniste. Tutti i prodotti che ne fanno parte hanno il logo Informed-Sport. Questo significa che sono stati testati per lotti da Sport Science, un laboratorio di livello mondiale per la verifica delle sostanze dopanti, in modo da assicurare che tutte le sostanze presenti siano certificate.

[Acquista prodotti Informed Sport](#)



Miscele di alimenti e bevande

Raggiungere gli obiettivi non significa rinunciare a tutte le cose buone che ti piacciono. Le miscele di alimenti e bevande ti forniscono una carica proteica insieme alla cioccolata calda, al caffè o ai pancake.

[Acquista miscele di alimenti e bevande](#)



Pasti sostitutivi

Ci sono volte che semplicemente non ci sono abbastanza ore in una giornata per fare tutto. Lo stesso può succedere per l'assunzione giornaliera di tutti nutrienti. Ecco perché abbiamo creato un'intera gamma di pasti sostitutivi ad hoc, per aiutarti a fare il pieno dei carboidrati, dei grassi e delle proteine di cui hai bisogno.

[Acquista pasti sostitutivi](#)



Proteine per la sera

Queste miscele sono studiate per garantire un lento assorbimento, fornendo una quantità consistente di proteine tra un pasto e l'altro e anche durante il sonno, per essere sicuri di svegliarsi pronti a iniziare un nuovo allenamento.

[Acquista proteine per la sera](#)



Linea Pro

Risultati scientificamente dimostrati. La nostra gamma di proteine in polvere professionali offre ingredienti oggetto di approfonditi studi, meticolosamente formulati e sviluppati per essere i migliori del settore, per essere sicuri di ottenere la carica necessaria per allenarsi e porsi sempre nuovi obiettivi.

Non importa quello che desideri raggiungere, la gamma Pro ti offre un prodotto di punta che ti permette di essere al top.

[Acquista linea Pro](#)

Sappiamo che sono tante le variabili quando si tratta di scegliere le proteine giuste. Non preoccuparti, abbiamo pensato a tutto noi!

PERFORMANCE SPORTIVE



INFORMED SPORT



SIERO DI LATTE IDROLIZZATO

DA ASSUMERE LA SERA



MISCELE PER LA SERA

DA ASSUMERE DOPO L'ALLENAMENTO



SIERO DI LATTE ISOLATO



SIERO DI LATTE CONCENTRATO

COSA VORRESTI DALLE PROTEINE IN POLVERE?

ORIGINE VEGETALE



VEGANO

QUALITÀ PREMIUM



LINEA PRO

AUMENTO DELLA MASSA



PASTI SOSTITUTIVI



MISCELE PER L'AUMENTO DEL PESO



LINEA PRO

PERDITA DI PESO



SIERO DI LATTE ISOLATO



SIERO DI LATTE CONCENTRATO



MISCELE PER LA PERDITA DI PESO



PASTI SOSTITUTIVI

MANTENIMENTO DEL PESO



SIERO DI LATTE CONCENTRATO



SIERO DI LATTE ISOLATO



Scegli le tue proteine

**Tutti abbiamo i nostri obiettivi,
giusto? È per questo che
abbiamo semplificato la scelta
degli integratori proteici adatti
al tuo percorso di fitness.**

AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

Se desideri aumentare rapidamente la massa muscolare, probabilmente avrai già sentito parlare dei frullati proteici.

I frullati proteici rappresentano un modo molto pratico per assumere una quantità maggiore di proteine, sostenendo l'attività muscolare durante l'allenamento.

Cosa succede se non assumi abbastanza proteine? I tuoi muscoli avranno più difficoltà a svilupparsi, indipendentemente dall'impegno profuso nell'allenamento.



ESSENZIALI DA USARE OGNI GIORNO

Impact Whey Protein

Le proteine in polvere numero 1 nel Regno Unito per l'alimentazione di tutti i giorni. Impact Whey Protein fornisce all'organismo proteine di alta qualità in modo pratico. Queste contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare, per essere sicuri di assumere le proteine necessarie ogni giorno.

[Acquista subito](#)



VEGANE/DI ORIGINE VEGETALE

Proteine di soia isolate

Abbiamo sprigionato la potenza dell'umile soia per offrirti delle proteine in polvere premium ideali per darti la carica durante il giorno.

Prodotte a partire da semi di soia disoleati attraverso un processo innovativo, che assicura la presenza di pochi grassi e carboidrati, sono perfette per aumentare l'assunzione di proteine senza l'aggiunta di calorie extra indesiderate.

[Acquista subito](#)



LINEA PRO

THE WHEY™

La nostra formula premium con triplo contenuto di siero di latte e aggiunta di enzimi. THE WHEY™ è una miscela di proteine isolate, concentrate e idrolizzate di alta qualità, che contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare, oltre che all'apporto di aminoacidi essenziali.

[Acquista subito](#)

PERDITA DI PESO

Se parliamo di perdita di peso, non esistono formule magiche. Limitarsi a bere frullati proteici e sperare per il meglio non basta. La perdita di peso è il risultato di un deficit calorico, cioè il consumo di una quantità di calorie inferiori a quelle utilizzate durante la giornata.

Le proteine possono aiutarti a mantenere il senso di sazietà più a lungo, così più difficilmente farai spuntini, abbassando l'apporto calorico. Inoltre, favoriscono lo sviluppo e il mantenimento dei muscoli, infatti più è sviluppata la massa muscolare più calorie si bruciano ogni giorno.



ESSENZIALI DA USARE OGNI GIORNO

Impact Diet Whey

Impact Diet Whey è specificamente studiato per offrire una carica di proteine senza l'aggiunta di grassi superflui. Il prodotto contiene una miscela di ingredienti oggetto di approfonditi studi, come l'estratto di tè verde, il CLA in polvere e la colina, un ingrediente dietetico fondamentale che contribuisce a un buon metabolismo dei grassi.

Impact Diet Whey è perfetto per chi desidera aumentare l'assunzione quotidiana di proteine seguendo una dieta a basso contenuto di grassi e carboidrati.

[Acquista subito](#)



VEGANE/DI ORIGINE VEGETALE

Clear Vegan Protein

Contiene ben 10 g di proteine e solo 1 g di zucchero. Abbiamo catturato la potenza delle proteine del pisello isolate di alta qualità e le abbiamo arricchite con vera frutta e vitamine del gruppo B per creare un'alternativa innovativa, leggera e gustosa ai tradizionali frullati proteici.

[Acquista subito](#)



LINEA PRO

THE Diet™

Il nostro siero di latte di eccezionale qualità è creato con speciali sistemi di filtraggio e con i migliori ingredienti, tutto allo scopo di aiutarti con la perdita di peso.

Ricchissimo di ingredienti dietetici oggetto di approfonditi studi, contiene un mix di proteine a rapido e lento rilascio (siero di latte isolato, caseina micellare e siero di latte idrolizzato) che contribuisce allo sviluppo e alla crescita della massa muscolare.

[Acquista subito](#)

PER DIMAGRIRE

A tutti noi piacerebbe essere magri e tonici, ma cosa significa? Beh, per essere magri è necessario ridurre il grasso corporeo indesiderato e costruire muscoli più definiti.

I frullati proteici rappresentano uno strumento da usare nel contesto del tuo piano dietetico, per inserire più proteine nell'alimentazione quotidiana in modo pratico e conveniente: un prodotto dai mille pregi.

Per mantenere e sviluppare la massa muscolare sarà necessario impegnarsi tanto in modo progressivo, riducendo l'apporto calorico e mantenendo alti i livelli di proteine.



ESSENZIALI DA USARE OGNI GIORNO

Impact Whey Isolate

Prodotto con le proteine in polvere tra le più pure disponibili, Impact Whey Isolate è sottoposto a uno speciale processo di purificazione per mantenere al massimo l'integrità del contenuto proteico, con il risultato di una concentrazione del 90% di proteine, un basso contenuto di zuccheri e zero grassi.

Si tratta di un frullato dall'elevato contenuto di proteine con pochissimi altri ingredienti aggiunti, perfetto per chi segue una dieta a basso tenore di carboidrati.

[Acquista subito](#)



VEGANE/DI ORIGINE VEGETALE

Proteine isolate del pisello

Create esclusivamente a partire da fonti vegetali, rappresentano un modo pratico per aumentare l'assunzione di proteine e contribuire allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare.

Inoltre, dal momento che le proteine isolate sono altamente purificate, ogni misurino contiene più proteine e meno carboidrati e grassi: il prodotto perfetto per ogni obiettivo.

[Acquista subito](#)



LINEA PRO

THE Whey+™

Raggiungi la tua meta con THE Whey+™ con PhaseTech™, la nostra formula con proteine del siero di latte più avanzata, che si avvale di un'associazione di ingredienti all'avanguardia, tra cui GroPlex™ e proteine, per innescare lo sviluppo muscolare e aiutarti a rimanere al massimo della forma.

[Acquista subito](#)

AUMENTO DI PESO/MASSA

Per farla breve, aumentare la massa significa mangiare di più e sollevare più pesi per sviluppare i muscoli. Sembra facile, no? Beh, non proprio.

Per aumentare il peso, è necessario consumare più calorie di quelle che si bruciano durante la giornata e in questo caso si parla di surplus calorico. Purtroppo, non stiamo parlando di piatti sfiziosi e cioccolato, che probabilmente porterebbero chiunque a ingrassare eccessivamente con uno sviluppo muscolare minimo. Sappiamo che può essere difficile quando si conduce uno stile di vita attivo. Quindi, avere a portata di mano uno dei nostri integratori per l'aumento del peso ti consente di ottenere più facilmente il carburante di cui hai bisogno, ovunque tu sia.



ESSENZIALI DA USARE OGNI GIORNO

Miscela per l'aumento del peso

Ricco di proteine di alta qualità a rapida e lenta digestione, questo formidabile integratore vanta 31 g di proteine, 50 g di carboidrati e un totale di 388 calorie a porzione, per farti raggiungere importantissimi obiettivi.

[Acquista subito](#)



VEGANE/DI ORIGINE VEGETALE

Whole Fuel Blend

Whole Fuel Blend è una formula nutrizionalmente ricca, con il perfetto equilibrio tra proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali necessari all'organismo.

Ricchissima di proteine vegetali per un totale di ben 30 g, che contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare e oltre 400 calorie per porzione, è il modo perfetto per raggiungere l'importantissimo surplus calorico.

[Acquista subito](#)



LINEA PRO

THE Gainer™

Un prodotto per l'aumento di peso di eccezionale qualità, il modo perfetto per sviluppare la massa e le dimensioni. Con il suo incredibile contenuto di ben 55 g di proteine, 110 g di carboidrati e 750 g di calorie a frullato, THE Gainer™ è il carburante di cui hai bisogno per riuscire a raggiungere la meta.

[Acquista subito](#)



Dai forza alla tua attività fisica

**Le proteine non servono
solo per la palestra**

Molte persone pensano che i frullati proteici siano solo per chi fa body building e per chi va in palestra per sviluppare i muscoli, no?

Anche se non cerchi di sviluppare i muscoli non significa che le proteine non servano. La verità è che le proteine sono nutrienti essenziali di cui non possiamo fare a meno. Tutte le cellule dell'organismo contengono proteine. Le usiamo per costruire e riparare i tessuti muscolari, come fonte di energia e perfino per sintetizzare ormoni ed enzimi.

Perciò, che tu vada in palestra, ti limiti a camminare o frequenti la pista o il campo da gioco, le proteine sono essenziali. Per ogni ripetizione, ogni scatto, ogni partita. Noi ti offriamo le proteine di cui il tuo corpo ha bisogno per raggiungere i tuoi obiettivi.

SPORT DI SQUADRA

L'alimentazione è una parte essenziale per ogni sport, in particolare gli sport di squadra, come il calcio o il rugby. Gli atleti professionisti possono avere a loro disposizione nutrizionisti e personal trainer altamente qualificati, che garantiscono le loro prestazioni ogni settimana. Ma per quanto riguarda tutti gli altri? Dilettante, semiprofessionista o così fortunato da essere un professionista: in ogni caso lo sport può richiedere davvero tanto all'organismo, rendendo ancora più importante il recupero.

Ricordalo sempre, le prestazioni in campo sono frutto di ciò che hai assunto. È qui che un integratore all'avanguardia può fare una grande differenza.

ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

Clear Whey Isolate

Clear Whey Isolate non è semplicemente l'ennesimo frullato proteico. Siamo partiti dalle proteine del siero di latte idrolizzate, le abbiamo isolate e abbiamo creato un'alternativa leggera e gustosa, più simile a un succo che a un frullato proteico a base di latte. A basso contenuto di zuccheri e 20 g di proteine a porzione, è davvero una bevanda rigenerante.

Perfetto per: aumentare il livello di idratazione e accelerare il recupero dopo gli allenamenti in presenza di alte temperature.

[Acquista subito](#)



Miscela Performance Extreme

Con l'eccezionale contenuto di 40 g di proteine a porzione e una carica giornaliera di carboidrati, è perfetta per dare l'energia per ogni tipo di allenamento e assicurare un corretto recupero, in modo da essere sempre pronti per la prossima sessione.

Inoltre, contiene 5 g di creatina Creapure® che migliora le prestazioni fisiche nelle serie consecutive di esercizi di breve durata e ad alta intensità.

Perfetta per: potenziare le prestazioni fisiche per dare il massimo.

[Acquista subito](#)



NON HAI LO SHAKER? NON TI PREOCCUPARE...

Gel proteico

Creato per la massima praticità, questo gel proteico cremoso dalla consistenza simile allo yogurt contiene ben 20 g di proteine, per aiutarti ad aumentare e mantenere la massa muscolare.

Perfetto per: recupero quando non sei a casa, basta tenerlo nel borsone se non hai a portata di mano uno shaker.

[Acquista subito](#)



PROTEINE PER LA RESISTENZA

Sappiamo cosa stai pensando, la resistenza dipende dai carboidrati che forniscono il carburante necessario per la corsa di fondo e lunghe pedalate. È vero, ma le proteine sono altrettanto essenziali.

I frullati proteici possono essere un modo efficace e rapido per sostenere lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare, in modo da essere sempre pronti a una nuova corsa, a una pedalata o a una nuotata.



ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

Caseina a rilascio prolungato

Le apprezzatissime proteine del latte in polvere sono pensate per garantire un lento assorbimento e fornire un adeguato apporto di proteine tra i pasti o durante il sonno, rendendole perfette per un frullato proteico prima di andare a dormire, che aiuta a svegliarsi pronti per una nuova sessione.

Perfette per: recupero serale dopo lunghe sessioni.

[Acquista subito](#)



Clear Whey Isolate

Clear Whey Isolate non è semplicemente l'ennesimo frullato proteico. Siamo partiti dalle proteine del siero di latte idrolizzate, le abbiamo isolate e abbiamo creato un'alternativa leggera e gustosa, più simile a un succo che a un frullato proteico a base di latte. A basso contenuto di zuccheri e 20 g di proteine a porzione, è davvero una bevanda rigenerante.

Perfetto per: recuperare dopo un'impegnativa pedalata estiva o se si preferisce un succo al frullato a base di latte.

[Acquista subito](#)



NON HAI LO SHAKER? NON TI PREOCCUPARE...

Recovery Gel Elite

Questa formula per ricaricarsi unisce proteine e carboidrati a BCAA e glutammina, per un gel specifico per il recupero tutto in uno, studiato per supportare l'organismo e riparare i muscoli dopo l'allenamento.

Perfetto per: recuperare ovunque ti trovi. Tienilo sulla bicicletta o in tasca mentre corri, quando non hai a disposizione uno shaker.

[Acquista subito](#)

INFORMED-SPORT

Certificato da Sport Science

La gamma Informed-Sport offre una tranquillità totale agli atleti che vogliono usare prodotti nutrizionali per lo sport di alta qualità per potenziare le prestazioni.

I prodotti sono studiati per offrire una linea approvata per atleti e squadre sportive professioniste. Il programma certifica che tutti gli ingredienti e gli integratori nutrizionali con il logo Informed-Sport sono stati testati per lotti per garantire l'assenza di sostanze vietate da Sport Science, un laboratorio di livello mondiale per la verifica delle sostanze dopanti nello sport. Questo significa che sono ufficialmente sicuri per gli atleti professionisti di ogni livello.



ULTIME NOTIZIE SUGLI INTEGRATORI

Impact Whey Protein Elite

Le proteine di alta qualità sono di importanza vitale per ogni serio programma nutrizionale destinato agli atleti, queste infatti aiutano a sviluppare e mantenere la massa muscolare, un aspetto essenziale negli sport, dove si desidera ottenere le migliori performance che il corpo possa offrire.

Perfetto per: una carica di proteine a rapido assorbimento.

[Acquista subito](#)



Caseina Elite a rilascio prolungato

Il frullato perfetto per ottenere una scorta di proteine che dura a lungo tra i pasti e anche mentre dormi, perché necessita di una quantità maggiore di tempo per essere digerito e utilizzato dall'organismo.

Perfetto per: recupero notturno.

[Acquista subito](#)



Miscela Perform Elite tutto in uno

Questa formula perfetta per dare la carica associa siero di latte concentrato e isolato a carboidrati, creatina e HMB, per un frullato tutto-in-uno pensato per migliorare le tue performance, aiutandoti a recuperare, sviluppare e mantenere la massa muscolare.

Perfetto per: chi si impegna per potenziare le prestazioni.

[Acquista subito](#)

Alimenta i tuoi progressi

L'idea di poter mangiare tutto ciò che desideri quando ti alleni intensamente è molto allettante, ma la realtà è che se vuoi fare progressi e iniziare a notare cambiamenti sostanziali, devi scegliere il tipo di carburante con cui alimentare l'organismo.

L'idea di poter mangiare tutto ciò che desideri quando ti alleni intensamente è molto allettante, ma la realtà è che se vuoi fare progressi e iniziare a notare cambiamenti sostanziali, devi scegliere il tipo di carburante con cui alimentare l'organismo.

Mangiare gli alimenti giusti nelle giuste quantità può fare la differenza e farti avvicinare ai tuoi obiettivi, supportando il corpo durante un regime di allenamento costante che richiede un certo impegno fisico.

Per seguire un piano alimentare equilibrato ci vogliono organizzazione e preparazione. È più facile sgarrare quando non hai niente in cucina o hai dimenticato di portare il pranzo in ufficio. Evitando di metterti nella condizione in cui il fast food o i pasti pronti del supermercato restano l'alternativa più comoda, hai già vinto la prima battaglia.

Non possiamo controllare che tu te ne stia alla larga dal reparto dei biscotti o convincerti ad alzarti da quel divano per andare a cucinare. Possiamo però renderti se non altro più semplice iniziare, fornendoti gli strumenti necessari e anche un po' di ispirazione. Siamo onesti, a volte la parte più difficile di una dieta sana è riuscire a mettere insieme una cena che non contempi solo "l'insalata".

In questa sezione ti insegneremo:

- Come calcolare la quantità di calorie di cui il tuo corpo ha bisogno per raggiungere l'obiettivo.
- Quali sono i macrogruppi alimentari e in che percentuale devono essere inseriti nella tua dieta.

E ora prendi carta, penna e calcolatrice e crea il tuo piano nutrizionale personalizzato...

PERCHÉ LE CALORIE CONTANO

*A colpo
d'occhio*

Il fabbisogno calorico varia da persona a persona e dipende dall'età, dal sesso, dalla composizione corporea, dall'attività fisica, tutti fattori che incidono sulla quantità di calorie di cui ciascuno di noi ha bisogno ogni giorno, ovvero sul "dispendio energetico giornaliero totale".

Diamo un'occhiata ad alcune raccomandazioni generali sul fabbisogno calorico...

ETÀ ↓	STILE DI VITA SEDENTARIO		STILE DI VITA MODERATA- MENTE ATTIVO		STILE DI VITA ATTIVO	
	M	F	M	F	M	F
18	2.400	1.800	2.800	2.000	3.200	2.400
19-20	2.600	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
21-25	2.400	2.000	2.800	2.200	3.000	2.400
26-30	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.400
31-35	2.400	1.800	2.600	2.000	3.000	2.200
36-40	2.400	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
41-45	2.200	1.800	2.600	2.000	2.800	2.200
46-50	2.200	1.800	2.400	2.000	2.800	2.200
51-55	2.200	1.600	2.400	1.800	2.800	2.200
56-60	2.200	1.600	2.400	1.800	2.600	2.200
61-65	2.000	1.600	2.400	1.800	2.600	2.000
66-70	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
71-75	2.000	1.600	2.200	1.800	2.600	2.000
76+	2.000	1.600	2.200	1.800	2.400	2.000

Calcola il tuo fabbisogno calorico: cosa dice la scienza

Mettiamola sul personale. Seguendo questi passaggi, calcola di quante calorie il tuo organismo ha bisogno per mantenere inalterata l'attuale composizione corporea. Subito dopo, potrai calcolare le calorie necessarie per perdere peso.

STEP 1 Calcola il tuo BMR

Il BMR è il "tasso metabolico basale", cioè la quantità di energia (calorie) che l'organismo brucia a riposo senza fare niente nell'arco delle 24 ore.

Per calcolare il BMR è necessario conoscere il proprio peso in chilogrammi e l'altezza in centimetri e munirsi di una calcolatrice.

Usa una delle seguenti equazioni per calcolare il BMR:

	DONNE	UOMINI
PESO	10 X PESO IN KG	10 X PESO IN KG
	+	+
ALTEZZA	6,25 X ALTEZZA IN CM	6,25 X ALTEZZA IN CM
	-	-
ETÀ	5 X ETÀ IN ANNI	5 X ETÀ IN ANNI
	- 161	+ 5
	=	=
BMR		

STEP 2

Calcola il tuo TDEE

Il TDEE è il dispendio energetico giornaliero totale, cioè la quantità di calorie di cui il corpo ha bisogno ogni giorno, tenendo conto anche dell'attività fisica.

Per calcolare quante calorie servono al corpo ogni giorno, moltiplicare con una calcolatrice il proprio BMR (calcolato allo step 1) per i livelli di attività fisica o LAF, rappresentati dalle cifre riportate qui di seguito:

STILE DI VITA
SEDENTARIO

1,4

STILE DI VITA
MODERATAMENTE
ATTIVO

1,6

STILE DI VITA
MOLTO ATTIVO

1,8

IL TUO BMR X

IL TUO LAF =



STEP 3

Calcola il tuo "TDEE ideale"

La quantità di calorie necessarie ogni giorno dipende dai tuoi obiettivi. Desideri perdere massa grassa e aumentare al tempo stesso la massa muscolare, oppure vuoi soltanto aumentare la massa muscolare senza perdere massa grassa?

Per perdere massa grassa e aumentare al tempo stesso la massa muscolare, al tuo TDEE dovrai sottrarre circa 500 kcal. Il tuo organismo brucerà le calorie restanti attingendo alle sue riserve di energia. Questa energia può essere presa sia dalla massa grassa sia dal tessuto muscolare. Per ridurre al minimo la perdita di tessuto muscolare e mantenere elevato il BMR è importante dedicarsi con costanza ai pesi e assumere proteine a sufficienza (torneremo su questo punto più avanti).

Se ti interessa solo aumentare la massa muscolare, secondo gli studi sarà sufficiente aggiungere circa 500 kcal al tuo TDEE. Aggiorna il tuo calcolo ogni 2-3 settimane. Nel caso in cui la massa muscolare non aumentasse, puoi incrementare il fabbisogno giornaliero di circa 250 kcal alla volta. Se invece stai mettendo troppo peso nei punti sbagliati, diminuisci leggermente l'apporto calorico.

Ricalcola il fabbisogno calorico ogni 2-3 settimane, per avere la certezza di mangiare nel modo giusto per riuscire a variare il peso.

Perdere grasso e aumentare la massa muscolare:

IL TUO TDEE - 500 KCAL =

Aumentare soltanto la massa muscolare:

IL TUO TDEE + 500 KCAL =



BILANCIARE I MACRONUTRIENTI

È fondamentale calcolare il proprio fabbisogno di macronutrienti, vale a dire di quante proteine, carboidrati e grassi ha bisogno il tuo corpo. Sarà sufficiente seguire questi semplici passaggi per capire di cosa hai bisogno: procurati carta e penna e appuntati i numeri man mano che vai avanti.

*Segui questi
passaggi*

STEP 1

Quante proteine?

Per prima cosa, dovrai calcolare il tuo fabbisogno proteico. La quantità di carboidrati e grassi andrà distribuita sulle calorie restanti.

Le proteine sono come il cemento e i mattoni per il nostro corpo, perché contribuiscono a rigenerare il tessuto muscolare, replicare il DNA e catalizzare le reazioni metaboliche. Sono presenti in quantità rilevante nella carne, nel pesce, negli alimenti di origine animale, ma anche in alcuni vegetali come i legumi, la frutta secca e i semi. Un corretto apporto proteico unito al sollevamento pesi promuove l'aumento della massa muscolare (e quindi la sintesi muscolo-proteica) e il suo mantenimento.

Gli studi condotti negli ultimi 30 anni indicano che, per aumentare la massa muscolare, servono circa 1,6 g di proteine per chilogrammo di peso al giorno. Per calcolare l'esatta quantità di proteine necessarie al tuo fabbisogno quotidiano, sarà sufficiente moltiplicare

il tuo peso in chilogrammi per 1,6.

Vorresti anche perdere peso? Quando si è a dieta per perdere peso è fondamentale mantenere inalterata la massa muscolare, perché solo così il corpo continuerà a bruciare calorie.

La ricerca scientifica consiglia di consumare circa 2 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno durante i periodi di restrizione calorica, questo per evitare la perdita di massa muscolare. Per calcolare l'esatta quantità di proteine necessarie al tuo fabbisogno quotidiano, sarà sufficiente moltiplicare il tuo peso in chilogrammi per 2.

Una volta calcolato questo dato, moltiplicare i grammi per 4 per ottenere la quantità corrispondente di calorie. Sottraendo questo valore al TDEE ideale otterrai le calorie restanti da suddividere tra grassi e carboidrati. Appuntati questi numeri.

**PESO IN KG X 1,6 (SVILUPPO MUSCOLARE)
O 2 (PERDITA DI PESO + SVILUPPO MUSCOLARE)
= GRAMMI GIORNALIERI DI PROTEINE**

GRAMMI GIORNALIERI DI PROTEINE X 4 = CALORIE

IL TUO TDEE IDEALE - CALORIE =

Le calorie rimanenti

STEP 2

Quanti grassi?

La ricerca dimostra che la nostra dieta deve essere composta di circa il 35% di grassi.

Per calcolarne l'esatta quantità, dividere il TDEE desiderato per 100 e moltiplicare questo numero per 35.

Per trasformare la quantità di grassi in grammi, basterà dividere questo numero per 9. Appuntati questi numeri.

Esistono diversi tipi di grassi, alcuni dei quali molto salutari e altri che, invece, non hanno alcun effetto benefico sull'organismo.

I grassi monoinsaturi e polinsaturi hanno virtù estremamente benefiche e sono presenti in alimenti come l'avocado, la frutta secca, l'olio d'oliva e i pesci grassi. I grassi saturi sono benefici solo in piccole quantità e sono contenuti in alimenti quali l'olio di cocco, la carne, il tuorlo d'uovo e i derivati del latte. Esistono, infine, anche i grassi trans, che generalmente si trovano negli alimenti serviti nei fast-food, nei piatti pronti e nei prodotti di pasticceria. Questi ultimi vanno evitati in quanto dannosi per la salute e anche perché potrebbero rallentare i progressi.

IL TUO TDEE IDEALE ÷ 100

POI X 35

POI ÷ 9 =



STEP 3

Quanti carboidrati?

Una volta calcolato il fabbisogno di proteine e di grassi, le calorie restanti del TDEE desiderato devono essere fornite dai carboidrati.

Per calcolare quante sono queste calorie, sarà sufficiente sottrarre quelle corrispondenti alle proteine e ai grassi dal TDEE ideale.

Il valore così ottenuto, diviso per 4 darà la quantità in grammi di carboidrati necessari.

Due gruppi alimentari principali contengono carboidrati:

Gli amidi: gli amidi rappresentano la fonte principale di carboidrati e svolgono un ruolo fondamentale nel metabolismo energetico. Tra questi alimenti spiccano il pane, la pasta, le patate, il riso e i cereali. Di questa categoria è consigliabile scegliere la varietà integrale (nel caso delle patate, consumarle con la buccia), perché è lì che si trova la gran parte degli effetti benefici.

Frutta e verdura: ricche di svariate vitamine e minerali e decisamente fondamentali per la salute dell'organismo, frutta e verdura sono alimenti di cui nessuno può fare a meno.

La verdura contribuisce a dare un senso di sazietà grazie all'elevato contenuto di fibre. Inoltre, contiene anche una minore quantità di carboidrati (escludendo gli ortaggi ricchi di amidi, come le patate). Cerca di consumare almeno 3-4 porzioni di verdura al giorno.

La frutta contiene un'elevata quantità di carboidrati sotto forma di zuccheri semplici, ma è comunque un alimento molto importante per la salute. Cerca di consumare 1-2 porzioni di frutta al giorno (la frutta disidratata e i succhi di frutta contengono una maggiore quantità di zucchero. Perciò, l'uso troppo frequente è sempre sconsigliato).

IL TUO TDEE IDEALE - LE CALORIE

RICAVATE DA GRASSI E PROTEINE

POI ÷ 4 = CARBOIDRATI IN GRAMMI

I falsi miti sulle proteine

Si sentono in giro alcuni pregiudizi sull'uso degli integratori di proteine. Vogliamo quindi fare chiarezza fra i fatti e le dicerie relativi alle proteine.

1



DEVO USARE I FRULLATI PROTEICI?

I frullati proteici sono usati dai muscoli in tre modi: per sviluppare massa muscolare, per prevenire danni ai muscoli e per favorire il recupero muscolare. Se stai cercando di sviluppare massa o recuperare dopo l'allenamento, i frullati proteici sono un modo praticissimo e conveniente per aumentare l'apporto proteico e sono anche buonissimi!

2



AUMENTARE L'APPORTO PROTEICO AUMENTA LA MASSA MUSCOLARE

Una dieta ad alto contenuto di proteine aiuta ad aumentare la massa muscolare complessiva, perché i muscoli sono composti principalmente da proteine.

Non dimenticare, però, che per aumentare la massa magra è necessario anche impegnarsi con gli esercizi di resistenza, altrimenti le proteine e le calorie che hai aggiunto alla dieta potrebbero essere immagazzinate come grassi.

3



LE PROTEINE IN POLVERE POSSONO SOSTITUIRE GLI ALIMENTI

In primo luogo, va chiarita la differenza tra frullati proteici e frullati sostitutivi del pasto.

Le proteine in polvere si assumono per favorire lo sviluppo e la riparazione dei muscoli. Gli integratori proteici non sono pensati come sostituti dei pasti quotidiani, ma dovrebbero accompagnare una dieta sana e bilanciata, rappresentando un modo pratico per aumentare l'apporto di proteine a un costo decisamente inferiore.

I frullati sostitutivi del pasto fanno esattamente quel che trovi scritto sulla confezione. La loro formulazione nutrizionalmente bilanciata sostituisce i pasti. Sono utili per sostituire in modo semplice e rapido un pasto quando cucinare è proprio l'ultima cosa che ti passa per la testa, se accompagnati da una dieta bilanciata.

4



LE PROTEINE FANNO INGRASSARE

Come ogni altra fonte di energia, se assunte in quantità maggiore rispetto alla quantità consumata, con il tempo si corre il rischio di prendere peso. Se però è proprio questo il tuo obiettivo, i frullati proteici possono rappresentare un'opzione a basso tenore di grassi e carboidrati (a seconda del tipo scelto) per aumentare la massa magra invece di accumulare grassi.

Ricette a base di proteine

Le proteine in polvere non si assumono solo con i frullati.

Ecco alcune delle nostre ricette veloci preferite, semplici da preparare per usare al meglio le proteine in polvere.

Per aumentare la massa muscolare

SUPERPANCAKE PROTEICI

1 banana matura

2 uova grandi

1 misurino di **Miscela aumento del peso**

35 g **Avena istantanea**

PROCEDIMENTO

Riscaldare una padella a fuoco medio.

Frullare la banana e le uova finché non saranno ben amalgamate.

Aggiungere le proteine e l'avena e formare una pastella omogenea.

Versare un quarto della pastella nella padella calda e cuocere per 45 secondi da ogni lato.

Ripetere fino a esaurire la pastella. Aromatizzare con la guarnizione preferita.



GELATO ALLA BANANA SUPERPROTEICO

500 g banane congelate

4-6 misurini di **THE Gainer™**

250 ml yogurt senza grassi

50 ml di latte

PROCEDIMENTO

Frullare tutti gli ingredienti finché sono ben amalgamati.

Disporre una porzione di gelato in una ciotola e gustarlo subito.

Sistemare il gelato rimanente in un contenitore ermetico e congelarlo per consumarlo in un secondo momento.



Per dimagrire

COPPETTE DI FROZEN YOGURT

500 g di yogurt greco magro

1 misurino di **Impact Whey Protein**

1 cucchiaio di miele

100 g di **Burro di arachidi al naturale**

50 g di mirtilli

PROCEDIMENTO

Disporre su una teglia da muffin un pirottino per ogni stampo.

In un recipiente, mescolare yogurt, proteine e miele amalgamandoli in modo omogeneo.

Versare il composto nei pirottini e guarnire con un cucchiaino di burro d'arachidi sciolto e qualche mirtillo.

Raffreddare in freezer per almeno due ore e poi... buon appetito!



PANCAKE PROTEICI AI CEREALI

1 misurino di **THE Whey™** (gusto Crema alla vaniglia)

1 banana

150 g di fiocchi d'avena

50 ml di latte

1 uovo + 2 albumi

1 cucchiaino di lievito per dolci

1 cucchiaino di cannella

Un pizzico di sale marino

PROCEDIMENTO

Iniziare inserendo gli ingredienti per i pancake in un frullatore o un robot da cucina.

Riscaldare una padella antiaderente a fuoco basso e versarvi un cucchiaino di impasto.

Ripetere cuocendo diversi minipancake alla volta (sarà necessario cuocerli in più volte per esaurire tutto l'impasto).

Cuocere per 2 minuti su ogni lato e poi girarli.

Servire i pancake ai cereali con un fiocchetto di burro (opzionale) e abbondante Sciroppo senza zucchero.



Per perdere peso

PAPPA D'AVENA CON CIOCCOLATO E BURRO DI ARACHIDI

60 g di **flocchi d'avena**

1/2 misurino di **Impact Whey Protein** (gusto Vaniglia)

1 cucchiaino di **Super semi di chia bio**

1 cucchiaino di cacao in polvere

1 cucchiaino di **Burro di arachidi al naturale**

150 ml di latte

PROCEDIMENTO

Amalgamare tutti gli ingredienti e versarli in un barattolo.

Conservare in frigorifero per almeno due ore o per tutta la notte.



BARRETTE DA COLAZIONE SUPERPROTEICHE AI FRUTTI DI BOSCO

150 g di noci a pezzetti

1 misurino di **THE Diet™** (gusto Crema alla vaniglia)

50 g cranberry essiccati

50 g **olio di cocco** (fuso)

PROCEDIMENTO

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola capiente fino ad amalgamarli.

Versare il composto su una teglia rivestita di carta forno e premere con forza con il retro del cucchiaio creando uno strato sottile e uniforme.

Tenere in freezer per diverse ore o per tutta la notte. Rimuovere e tagliare creando diverse barrette.

Gustare subito o conservare in un recipiente ermetico in frigo per 5 giorni al massimo.



Ricette vegane

FRULLATO SUPERPROTEICO

200 ml di latte di mandorla

1 cucchiaino di **Avena istantanea**

2 datteri denocciolati

1 cucchiaino di **burro di frutta secca**

1 misurino di **Miscela proteica vegana**

1 cucchiaino di **Super semi di chia bio**

Un pizzico di sale marino

PROCEDIMENTO

Versare il latte nel frullatore (per evitare che il composto aderisca al fondo).

Aggiungere gli altri ingredienti e frullare finché il composto non sarà omogeneo.



MUFFIN IN TAZZA AI MIRTILLI

50 g di farina

30 g di **Proteine isolate di soia** (gusto Vaniglia)

100 g yogurt di soia bianco

1 cucchiaino di **Super semi di chia bio**

Poco succo di limone

½ cucchiaino di lievito per dolci

½ tazza d'acqua

Una manciata di mirtilli

PROCEDIMENTO

Versare tutti gli ingredienti in una tazza adatta al microonde. Mescolare bene finché il composto non sarà omogeneo.

Cuocere in microonde per 5 minuti finché il muffin non è pronto. Il muffin dovrebbe staccarsi leggermente dai bordi.

Estrarlo delicatamente, sistemarlo su un piatto e guarnire a piacimento.



Per concludere

Restare in forma e in salute è un percorso lungo tutta la nostra vita e come in tutte le situazioni ci sono sempre alti e bassi.

Continua a porti sfide. Assicurati di premiare i tuoi muscoli dopo l'allenamento. Ora che conosci il potere delle proteine, non hai più scuse.