

Proteína de altramuz BIO

Extracto de harina de altramuz procedente de agricultura ecológica.

Ingredientes

Harina de altramuz (*Lupinus albus*) procedente de agricultura ecológica.

Indicaciones

- Deportistas para promover y restaurar la masa muscular.
- Control de peso.
- Regular el tránsito intestinal.
- Personas de tercera edad con problemas de deglución o alimentación.
- Personas que necesitan una mayor demanda proteica (embarazo, menopausia, osteoporosis, debilidad muscular, crecimiento).

Modo de empleo

Disolver dos medidas (14g de proteína) o los gramos necesarios en una bebida o leche vegetal. También se puede añadir a caldos o sopas, incluso en zumos de frutas o batidos. Agitar para una mejor disolución.

Contraindicaciones / Alergenos

Contiene altramuz.



Sin gluten



Sin lácteos



Apto para veganos



Sin azúcares añadidos



Sin OGM

**BOTE DE
500G**



Información nutricional

		Por 100g	%IDR* 100g
Valor energético	Kcal	376	19
	kJ	1569	
Grasas	g	12	17
de las cuales saturadas	g	1,7	8
Hidratos de carbono	g	10	4
de los cuales azúcares	g	2,4	3
Proteínas	g	43	86
Fibra	g	28	
Sal	g	0,052	1
Fósforo	mg	500	71
Zinc	mg	5	50
Magnesio	mg	150	40
Hierro	mg	3,6	26
Calcio	mg	180	22
Vitamina B1	mg	0,42	38
Vitamina B6	mg	0,39	28
Ácido fólico	µg	5	25
Vitamina B2	mg	0,32	23
Vitamina E	mg	2,49	21

*IDR: INGESTA DIARIA DE REFERENCIA DE UN ADULTO (8400 KJ/2000 KCAL).

Perfil de aminoácidos esenciales

	mg/g proteína	g/100 proteína
Histidina	22	2,2
Isoleucina	37	3,7
Leucina	72	7,2
Lisina	46	4,6
Metionina	6	0,6
Cisteína	12,5	1,25
Metionina + cisteína	18,5	1,85
Fenilalanina	37	3,7
Tirosina	44	4,4
Fenilalanina + tirosina	81	8,1
Treonina	33	3,3
Triptófano	8	0,8
Valina	34	3,4
Arginina		10,0
Alanina		3,7
Aspártico		11,5
Glicina		4,4
Glutámico		21,2
Prolina		4,3
Serina		6,0

INFORMACIÓN TÉCNICO-CIENTÍFICA DIRIGIDA EXCLUSIVAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD

Proteína de altramuz BIO

Información técnica

Descripción

La harina de altramuz Salengei procede del *Lupinus Albus*, una legumbre de la familia de las habas que tras un proceso de tostado permite obtener una harina de fácil digestión.

Destaca por su alto contenido en proteína vegetal ecológica y fibra, propiedad que hace que sea un producto indicado para el tránsito intestinal.

El sabor es 100% natural y por tanto es bueno para poderlo mezclar con nuestros sabores e ingredientes favoritos ya sea cacao, frutas, bebidas, cremas, zumos o caldos de verdura. Su sabor ligero y neutro permite mezclarla tanto con dulce como con salado.

Proteína de altramuz

La harina de altramuz contiene un 43% de proteína y un 28% de fibra, de la cual la mayoría es insoluble (la más recomendable para regular el tránsito intestinal), además también contiene oligosacáridos fermentables que potencian el efecto laxante de la fibra.

Tiene un alto contenido en vitaminas B₁, B₆, B₂, E y ácido fólico y en minerales como fósforo, zinc, magnesio. Es fuente de hierro y calcio. Estos micronutrientes combinados entre sí contribuyen:

- Al metabolismo energético disminuyendo el cansancio y la fatiga.
- A la formación de glóbulos rojos.
- A la funcionalidad de las membranas celulares.
- Al mantenimiento de huesos, dientes, músculos, piel, mucosas y visión.
- Su consumo beneficia al proceso de división de las células y a su protección frente al estrés oxidativo, al sistema nervioso, energético e inmune.

¿Para quienes?

La proteína de altramuz Salengei es ideal para:

- Aquellas personas que quieran aumentar el aporte de proteínas de su dieta.
- Personas que quieran aportar fibra y mejorar el tránsito intestinal.
- Para deportistas después de un entrenamiento ya que puede restaurar y promover la masa muscular.
- Para personas que quieran controlar su peso.
- Para personas de la tercera edad con problemas de deglución o alimentación.
- Para recuperarse de un periodo de convalecencia.
- Para personas que se encuentran en épocas de mayor demanda proteica (embarazo, menopausia, osteoporosis, debilidad muscular, crecimiento).

Es una proteína apta para diabéticos, hipertensos, veganos y vegetarianos.

Beneficios de la proteína de altramuz

No contiene leche, fructosa, lactosa, soja, gluten, frutos secos. No contiene ni fructosa, edulcorantes, colorantes ni sulfitos. No contiene fitoestrógenos como la soja ni se obtienen a partir de organismos modificados genéticamente.

Esta harina tiene la ventaja de que sus proteínas, a pesar de ser de origen vegetal, tienen un alto valor biológico (en relación con el patrón de la WHO/FA/UNU), aunque se podría complementar con alimentos ricos en cisteína, valina y metionina.

Tiene un bajo contenido en azúcares: 2,4g/100g de producto.

Tiene un bajo contenido en sal: 0,052g/100g de producto.

Proteína de altramuz BIO

Información técnica

Ingesta recomendada de fibra

El papel de la fibra dietética en la función intestinal ha sido considerado como el criterio más adecuado para establecer una ingesta adecuada. Basándose en esto el Panel NDA de la EFSA considera que ingestas de fibra de 25g diarios son adecuadas para un efecto laxante. Reconoce que cantidades superiores a esta reducen el riesgo de enfermedades coronarias y de diabetes tipo II y mejoran el mantenimiento del peso.

Esta harina de altramuz tiene un alto contenido en fibra de 28g por 100g de polvo, que representan 7,4g por Kcal. Si por ejemplo toma 1 medida dosificadora de esta harina le proporcionará 7,8g de fibra (31% de las necesidades diarias según la recomendación de la EFSA). El 90% de esta fibra es insoluble, que es la más indicada para el tránsito intestinal. El 10% restante es fibra soluble.

Además, este producto contiene un aporte considerable de oligosacáridos fermentables (fibre-like), constituidos por estaquiosa, rafinosa y verbascosa: 7,6g/100g y 1,9/25g de producto. Ellos potencian el efecto laxante de la fibra.

Referencias

1 Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. EFSA Panel on Diabetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). EFSA Journal 2012;10:2557.

*WHO/FAO/UNU (World Health Organization/Food and Agriculture Organization of the United Nations/United Nations University), 2007. Protein and aminoacid requirements in human nutrition. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. WHO Technical Report Series, N°935,284 pp.

Advertencias

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

Ingesta recomendada de proteínas¹

El panel NDA de la EFSA² ha derivado una ingesta de referencia para la población (PRI; Population Reference Intake) de proteínas de 0,83g/kg de peso. (67 y 114g por día para los hombres o 59 y 102g por día para las mujeres. Por ejemplo, una persona de 60kg de peso tiene un PRI de proteínas de 50g.

En caso de mujeres embarazadas se recomienda una ingesta adicional de 1g, 9g y 28g de proteína al día durante el primero, segundo y tercer trimestre respectivamente.

En mujeres en período de lactancia, la ingesta adicional de 19g por día durante los primeros 6 meses de lactancia y 13 gramos por día a partir de ese momento.

La proteína de altramuz BIO tiene un alto contenido en proteínas: 43g por 100g de polvo, que representan el 46% de su energía. Si por ejemplo precisan 11g de proteínas adicionales a la ingesta a través de la dieta, bastará con que complementen su alimentación con 25g de esta harina.