Protéine de petits pois en poudre

POWDER Nothing But Plants®

Issue de l'agriculture biologique, 85 % de protéine

	1 unité
16 portions / Petits pois poudre 500 g	24,00 €

PRINCIPALES INDICATIONS :
Augmentation et définition de la masse musculaire, récupération rapide après un exercice physique.

Marque : POWDER

Découvrez les propriétés exceptionnelles des SUPERALIMENTS grâce à notre nouvelle gamme POWDER Nothing But Plants® !

Cette gamme de produits est un concept novateur, une autre façon de consommer des compléments alimentaires et des aliments plus sains : en smoothies, en salades ou mélangés avec vos aliments préférés.

DESCRIPTION

Fidèles à notre philosophie visant à fournir des produits de la plus haute qualité, nous avons ajouté à notre gamme POWDER une **protéine de pois Bio, pure à 85%** .

La protéine de pois est l'option idéale pour les **végétariens et végétaliens** . C'est également une excellente alternative pour les personnes qui souhaitent réduire la consommation de produits d'origine animale dans leur alimentation.

Le **pois cultivé** (*Pisum sativum* L.) est une plante de la famille des légumineuses, riche en **protéines de haute qualité** et facile à digérer. En outre, la protéine de pois contient tous les acides aminés essentiels que notre corps ne parvient pas à synthétiser, elle a une faible teneur en matières grasses et contient des fibres.

La **protéine de pois** procure également une **sensation de satiété** après avoir été consommée, contribuant ainsi à réduire la consommation d'aliments.

Notre protéine de pois Bio a un degré de pureté optimal, permettant ainsi de garantir une qualité et une efficacité maximales !

Copyright 2017 anastore

Les protéines sont les principaux composants de la structure des muscles et d'autres tissus du corps. Le rôle principal des protéines obtenues à travers l'alimentation est par conséquent leur utilisation dans différents processus anaboliques* (1). Leur consommation fournit de l'énergie au cours de l'exercice et améliore la synthèse des protéines musculaires (2).

Il existe des sources de protéines **d'origine animale et végétale**. Parmi les protéines d'origine végétale, on trouve notamment les **légumineuses** (famille des Légumineuses, sous-famille des Papilionacées), qui fournissent une **protéine de grande qualité** contenant, entre autres, de la lysine, un acide aminé essentiel obtenu uniquement à travers l'alimentation.

Le **pois** fait partie des légumineuses (*Pisum sativum* L.). Il s'agit d'une plante herbacée annuelle originaire d'Asie centrale et du Moyen-Orient, où elle est cultivée depuis des millénaires. La graine comestible est connue sous le nom de **petit pois**. Elle est riche en **protéines**, en fibres, en caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine), en vitamines (C, thiamine, niacine et folates) ainsi qu'en minéraux (phosphore et fer) (3). La protéine de pois contient également des **acides aminés ramifiés (BCAA)** : la leucine, l'isoleucine et la valine, qui sont impliqués dans la synthèse des protéines musculaires.

* Anabolisme : ensemble de processus métaboliques de synthèse de molécules complexes à partir d'autres molécules plus simples.

BIENFAITS

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un apport quotidien de 0,8 g de protéines par kilo pour un adulte en bonne santé (4). Autrement dit, un adulte pesant 70 kg devrait consommer 56 g de protéines par jour. En ce qui concerne la source de protéines, les protéines animales sont souvent accompagnées de graisses saturées. Il est donc préférable qu' **au moins 50% des protéines consommées soient d'origine végétale (telles que les protéines de pois)**. Les sources de protéines végétales fournissent de nombreux nutriments, tels que les fibres et les composés phytochimiques (1). La protéine de pois procure également une **sensation de satiété** après avoir été consommée, contribuant ainsi à réduire la consommation d'aliments (5).

UTILISATION, DOSAGE

1 portion (30 g) par jour. Mélanger avec eau, jus, smoothies ou lait. Vous pouvez également utiliser la poudre de protéine de petits pois dans les repas.

ÉTUDES

Les **protéines de pois** sont une alternative végétalienne aux protéines de lactosérum (whey protein). Une étude a montré que la consommation de protéines de pois ayant un degré de pureté de 85%, associées à un entraînement de résistance, provoquait une augmentation de la masse musculaire comparable à celle de la whey protein et supérieure à celle du placebo. Les auteurs de l'étude préconisaient également la consommation de protéines de pois afin de maintenir la masse musculaire chez les personnes âgées (6).

Enfin, plusieurs études ont montré que la consommation de **protéines d'origine végétale** avait un effet positif sur la santé. Une étude a ainsi montré le lien entre la consommation de protéines végétales chez les femmes ménopausées et une diminution du risque d'avoir des problèmes de vésicule biliaire (7). Par ailleurs, une autre étude, également menée parmi cette catégorie de personnes, a suggéré qu'une augmentation de la consommation de protéines végétales et une diminution de la consommation de protéines animales pourrait réduire la perte osseuse et le risque de fracture de la hanche (8).

- Hoffman et al. (2004) Protein – Which is best? J Sports Sci Med 3 (3): 118–130.

- Jeukendrup A. Guía práctica de nutrición deportiva. Ediciones Tutor, SA. 2011.
- http://www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/guisante_tcm7-315459.pdf
- http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/compo_proteinas.htm
- Abou-Samra et al. (2011) Effect of different protein sources on satiation and short-term satiety when consumed as a starter. Nutr J 10: 139.
- Babault et al. (2015) Pea proteins oral supplementation promotes muscle thickness gains during resistance training: a double-blind, randomized, Placebo-controlled clinical trial vs. Whey protein. J Int Soc Sports Nutr 12:3.
- Lander et al. (2016) Vegetable protein intake is associated with lower gallbladder disease risk: findings from the women's health initiative prospective cohort. Prevent Med 88: 20-26.
- Sellmeyer et al. (2001) A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women. Am J Clin Nutr 73 (1): 118-122.

Allégations de santé reconnues par les organismes suivants :

Les **protéines** contribuent à augmenter la masse musculaire.

Les **protéines** contribuent au maintien de la masse musculaire.

Les p**rotéines** contribuent au maintien d'une ossature normale.

Composition

INGRÉDIENTS :
Pour dose journalière : 30 g de poudre de protéine de petits pois (issue de l'agriculture biologique) (*Pisum sativum* L.).

ALLERGÈNES :
Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) Nº 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :
Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice). La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne.

Utilisation

CONSEILS D'UTILISATION :
1 portion (30 g) par jour. Mélanger avec eau, jus, smoothies ou lait. Vous pouvez également utiliser la poudre de protéine de petits pois dans les repas.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :
Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENT :
Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :
À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

VALEURS NUTRITIONNELLES

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE	*pour 100 g*	*par portion (30 g)*
ÉNERGIE	1581 kJ/373 kcal	474 kJ/112 kcal
MATIÈRES GRASSES	1,7 g	0,5 g
DONT ACIDES GRAS SATURÉS	< 0,5 g	0,1 g
GLUCIDES	3,2 g	1,0 g
DONT SUCRES	0 g	0 g
FIBRES ALIMENTAIRES	2,4 g	0,7 g
PROTÉINES	85 g	25 g
SEL	0 g	0 g

Copyright 2017 anastore