

UNIVERSE PROTEIN[®]

MADE IN ITALY



Le Proteine del Futuro sono già Realtà

LE PROTEINE

Le proteine hanno un ruolo fondamentale, in quanto provvedono al rinnovo dei tessuti muscolari, della pelle, delle ossa, dei capelli e delle unghie. Rinforzano anche il nostro sistema immunitario e ci aiutano a difenderci dalle malattie.

Dove troviamo le proteine?

Quando si parla di proteine, spesso si pensa alla carne. La carne è effettivamente un'importante fonte di proteine, ma ne esistono tante altre, anche di origine vegetale.

Le proteine che introduciamo nella nostra dieta possono essere:



di origine animale: carne, pesce, crostacei, uova, latte e prodotti caseari.



di origine vegetale: legumi (lenticchie, ceci, fagioli rossi...), cereali integrali (quinoa, grano saraceno...), tofu, frutta secca (noci, mandorle, nocciole...).

Amminoacidi: i componenti principali delle proteine

Le proteine sono formate da catene di amminoacidi, che in qualche modo sono delle mini proteine. Esistono 22 amminoacidi diversi:

- **8 vengono definiti "essenziali" per gli adulti (9 per i bambini), in quanto il nostro organismo non è in grado di fabbricarli.** Questi amminoacidi devono quindi essere assunti con l'alimentazione, attraverso le proteine.
- Gli altri sono sintetizzati dal nostro organismo partendo dal rinnovo delle proteine degradate o degli amminoacidi essenziali.

L'alimento più prezioso in termini di amminoacidi è l'uovo: contiene tutti e 8 gli amminoacidi essenziali in porzioni ideali. Non esistono altri alimenti proteici animali o vegetali che contengano l'insieme degli amminoacidi in proporzioni ideali: tutti gli altri hanno una quantità troppo esigua di alcuni amminoacidi essenziali.

Per assicurare all'organismo un apporto di amminoacidi in proporzioni ideali, è quindi importante associare diversi tipi di proteine.

Si può essere vegetariani e godere di buona salute?

Proprio come le proteine animali (ad eccezione dell'uovo), anche le proteine vegetali apportano una quantità limitata di amminoacidi essenziali, in altre parole sono carenti di alcuni di questi. Ma una dieta vegetariana che preveda diverse fonti di proteine vegetali assicura un apporto ottimale di amminoacidi essenziali. Queste fonti di proteine si possono variare anche nel corso della giornata, non necessariamente nello stesso pasto. Anche associare cereali e legumi è generalmente una buona soluzione per garantire un apporto completo (ad esempio: semolino e ceci, riso e lenticchie, mais e fagioli rossi, ecc).

Spesso si collega la dieta vegetariana alla carenza di ferro, contenuto soprattutto nella carne. Ma il ferro è presente anche negli alimenti di origine vegetale (lenticchie, ceci, mandorle, ecc.), solo che si trova in una forma meno facilmente assimilabile ed è quindi importante favorirne l'assorbimento.

Per agevolare la sua assimilazione è necessario:

- avere un apporto ottimale di vitamine C, che aumenta l'assorbimento del ferro;
- evitare il tè e il caffè durante e attorno ai pasti: contengono polifenoli che perturbano l'assorbimento del ferro.

Il nostro consumo di proteine animali è eccessivo

Oggi consumiamo proteine a sufficienza. Non siamo quindi soggetti a carenze quantitative, ma piuttosto qualitative, ovvero non variamo abbastanza le fonti di proteine e diamo priorità alle proteine animali a discapito di quelle vegetali.

Questo comportamento genera spesso una carenza di uno o più amminoacidi essenziali. La carenza di un solo amminoacido essenziale è sufficiente a generare affaticamento, mancanza di concentrazione o disturbi del sonno.

La carne rossa per esempio è ricca di grassi saturi e omega-6, grassi indispensabili ma che consumiamo in eccesso, e contribuisce quindi ad aumentare il rischio di tumori e malattie cardiovascolari. Nel 2015, l'OMS ha classificato la carne rossa come "probabilmente cancerogena per l'uomo" (gruppo 2A). Il suo consumo va quindi limitato a 1 volta a settimana al massimo.

La carne trasformata (prosciutto, salame, salsicce, hamburger...), è stata classificata come "cancerogena per l'uomo" (gruppo 1) per via della presenza di nitriti (conservanti). Il suo consumo va dunque evitato il più possibile.

Si consiglia quindi di consumare almeno il 50% di proteine di origine vegetale.





500 g



Diamond Energy
Matrix



UNIVERSE PROTEIN[®]

Justo Cioccolato Cremoso

Super Food composto da 4 differenti fonti proteiche (pisello, riso, quinoa, patata) per garantire uno spettro aminoacidico completo, un'elevata digeribilità e un gusto senza uguali.

- ✓ **Alto potere saziante e alta digeribilità**, grazie alla composizione al 100 % di origine vegetale ad alto valore biologico.
- ✓ **Esclusiva miscela Diamond Energy Matrix**, contenente omega 3 e 6, nucleotidi ed estratti vegetali.
- ✓ **Formulazione Certificata**
 - v Senza Glutine
 - v Senza Soia
 - v Senza Lattosio
 - v Senza Coloranti Artificiali
 - v NO OGM

Le Proteine del Futuro sono già Realtà



UNIVERSE PROTEIN®

Justo Cioccolato Cremoso

Super Food composto da 4 differenti fonti proteiche (pisello, riso, quinoa, patata) per garantire uno spettro aminoacidico completo, un'elevata digeribilità e un gusto senza uguali.

- ✓ **Alto potere saziante e alta digeribilità**, grazie alla composizione al 100 % di origine vegetale ad alto valore biologico.
- ✓ **Esclusiva miscela Diamond Energy Matrix**, contenente omega 3 e 6, nucleotidi ed estratti vegetali.
- ✓ **Formulazione Certificata**
 - v Senza Glutine
 - v Senza Soia
 - v Senza Lattosio
 - v Senza Coloranti Artificiali
 - v NO OGM



30 g



Le Proteine del Futuro sono già Realtà





500 g



UNIVERSE PROTEIN[®]

Justo Biscotto Cremoso

Super Food composto da 4 differenti fonti proteiche (pisello, riso, quinoa, patata) per garantire uno spettro aminoacidico completo, un'elevata digeribilità e un gusto senza uguali.

- ✓ **Alto potere saziante e alta digeribilità**, grazie alla composizione al 100 % di origine vegetale ad alto valore biologico.
- ✓ **Esclusiva miscela Diamond Energy Matrix**, contenente omega 3 e 6, nucleotidi ed estratti vegetali.
- ✓ **Formulazione Certificata**
 - v Senza Glutine
 - v Senza Soia
 - v Senza Lattosio
 - v Senza Coloranti Artificiali
 - v NO OGM

Le Proteine del Futuro sono già Realtà



UNIVERSE PROTEIN®

Justo Biscotto Cremoso

Super Food composto da 4 differenti fonti proteiche (pisello, riso, quinoa, patata) per garantire uno spettro aminoacidico completo, un'elevata digeribilità e un gusto senza uguali.

- ✓ **Alto potere saziante e alta digeribilità**, grazie alla composizione al 100 % di origine vegetale ad alto valore biologico.
- ✓ **Esclusiva miscela Diamond Energy Matrix**, contenente omega 3 e 6, nucleotidi ed estratti vegetali.
- ✓ **Formulazione Certificata**
 - v Senza Glutine
 - v Senza Soia
 - v Senza Lattosio
 - v Senza Coloranti Artificiali
 - v NO OGM



30 g

Diamond Energy
Matrix



Le Proteine del Futuro sono già Realtà



UNIVERSE PROTEIN®

Justo Cioccolato

Super Food composto da 5 differenti fonti proteiche (pisello, riso, quinoa, patata, canapa) per garantire uno spettro aminoacidico completo, un'elevata digeribilità e un gusto senza uguali.

- ✓ **Alto potere saziante e alta digeribilità**, grazie alla composizione al 100 % di origine vegetale ad alto valore biologico.
- ✓ **Esclusiva miscela Diamond Energy Matrix**, contenente omega 3 e 6, nucleotidi ed estratti vegetali.
- ✓ **Formulazione Certificata**
 - v Senza Glutine
 - v Senza Soia
 - v Senza Lattosio
 - v Senza Coloranti Artificiali
 - v NO OGM



500 g



Le Proteine del Futuro sono già Realtà





500 g



UNIVERSE PROTEIN[®]

Justo Biscotto

Super Food composto da 5 differenti fonti proteiche (pisello, riso, quinoa, patata, canapa) per garantire uno spettro aminoacidico completo, un'elevata digeribilità e un gusto senza uguali.

- ✓ **Alto potere saziante e alta digeribilità**, grazie alla composizione al 100 % di origine vegetale ad alto valore biologico.
- ✓ **Esclusiva miscela Diamond Energy Matrix**, contenente omega 3 e 6, nucleotidi ed estratti vegetali.
- ✓ **Formulazione Certificata**
 - v Senza Glutine
 - v Senza Soia
 - v Senza Lattosio
 - v Senza Coloranti Artificiali
 - v NO OGM

Le Proteine del Futuro sono già Realtà



SUGGERIMENTI DI UTILIZZO

Le **UNIVERSE PROTEIN** hanno una struttura micronizzata pertanto sono facilissime da sciogliere nei liquidi.

Una volta miscelate con acqua o bevande vegetali (mandorla, avena, soia, ecc.) restano corpose e si possono anche mangiare con il cucchiaio sotto forma di budino proteico.

✓ Per la Colazione

Sciogli 30 g di Universe Protein in 200 ml di acqua o latte vegetale. Ottieni un budino proteico da mangiare con il cucchiaio.



✓ Come Shaker Proteico

Sciogli 30 g di Universe Protein in 300 ml di acqua o latte vegetale. Ottieni una consistenza liquida da assumere dopo l'attività fisica o come pasto sostitutivo.

