

— Handy —
QUALITY
P A C K

NutriSport



SIEMPRE POR DELANTE

La proteína es uno de los nutrientes más apreciados en el mundo del deporte. Su importancia es vital en procesos de regeneración muscular con lo que se debe asegurar un aporte proteico correcto (entre 0.8 g y 2 g de proteína / kg de peso al día, dependiendo de la intensidad de la actividad). Sin embargo no por ingerir más proteína se asimilará más cantidad, de modo que conviene regular esta ingesta y escoger el producto más apropiado para cada momento.

DESAYUNO

La base de cualquier dieta es una adecuada organización de todas las comidas del día, independientemente de nuestra condición física y nuestros objetivos. La primera comida del día es imprescindible, pues debemos activar el metabolismo y prepararlo para la jornada que nos espera. Además, salimos de un periodo de ayuno prolongado (el sueño nocturno) por lo que es necesario proporcionar nutrientes de calidad al organismo: proteínas para evitar entrar en situación de catabolismo y carbohidratos para empezar el día con energía. Por este motivo NutriSport ha formulado 8:AM con los nutrientes necesarios para cubrir las necesidades de una de las comidas del día que más importancia tiene y menos atención recibe... el desayuno.

POR 100g

ENERGÍA	PROTEÍNAS	HIDRATOS	GRASAS	GLUCIC 44
372 kcal	45 g	32 g	32 g	60% VAL



Sabor: Chocolate.
Presentación: Bolsa 600g

DÍA

No todas las proteínas son iguales ni se absorben de igual manera. Las proteínas de absorción rápida son proteínas caracterizadas por su velocidad de absorción y su asimilación rápida, así como por su magnífica digestibilidad. Estas características las hacen ideales para ser ingeridas en aquellos momentos en los que el organismo requiere un aporte de aminoácidos rápido y eficaz, como podría ser después del esfuerzo físico. Whey Gold Protein constituye una fuente de proteína (100% concentrado de suero, Whey Protein). Gracias a su rápida absorción, es ideal para lograr una optimización de los procesos de recuperación tras el ejercicio y una mayor fijación de nitrógeno a nivel muscular, lo que se traduce en una mayor ganancia de masa muscular.



Sabor: Chocolate, Fresa, Platano.
Presentación: Bolsa 500g y 2000g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	100g	20g
Energía	416 Kcal / 1758 kJ	83 Kcal / 350 kJ
Grasas	8,8 g	1,7 g
Saturadas	4,8 g	1,0 g
Hidratos de Carbono	9,7 g	1,9 g
Azúcares	5,0 g	1,0 g
Proteínas	75 g	15 g

NOCHE

Por otro lado las proteínas de absorción lenta son aquellas que requieren un proceso de digestión mucho más prolongado. Se las conoce también como "proteínas secuenciales", "proteínas nocturnas" o "proteínas de asimilación sostenida". El interés de estas proteínas en nuestra dieta radica en la capacidad que tienen de suministrar al metabolismo aminoácidos de forma prolongada, algo muy necesario en aquellos momentos de ayuno en los que se prevé que va a estar más de 3h sin poder ingerir alimentos. Gracias a este aporte de aminoácidos de forma regular, minimizamos el catabolismo muscular que puede darse en situaciones de stress metabólico como un ayuno prolongado. Los momentos más habituales para el consumo de este tipo de proteínas son antes de acostarse, en las horas previas a un entrenamiento o bien, entre horas cuando preveemos que estaremos mucho tiempo sin comer. Secuencial 80, con un 80% de proteína, aporta una combinación de proteínas de rápida absorción (concentrado de suero) y lenta absorción (caseína y caseinato cálcico) además de estar enriquecida con L-Glutamina, por lo que es ideal para completar la dieta de cualquier deportista como aporte proteico nocturno:



Sabor: Chocolate, Fresa-Platano, Salmón.
Presentación: Bolsa 500g y 2000g

ALWAYS
UndeFeated
IRON SERIES



Sabor: Chocolate, Fresa Silvestre
Presentación: Bolsa 500g

La práctica de actividad física que combina tanto fuerza y potencia como resistencia, conlleva unas necesidades nutricionales específicas. El desgaste muscular al que exponemos el metabolismo sumado al consumo calórico y al aumento del metabolismo post-ejercicio implica que debemos asegurar un correcto aporte de hidratos, proteínas y aminoácidos. Fruto de estas necesidades ha sido formulado TOTAL BOX PROTEIN, un nuevo concepto que te proporciona todo lo que necesitas después del entrenamiento:

- Aislado de Suero: proteína libre de grasas, azúcares y lactosa que destaca por su aporte de BCAA.
- Hidratos de carbono de asimilación sostenida: combinación de carbohidratos de alto peso molecular e isomaltulosa (Palatinose TM), disacárido de bajo índice glucémico que permite la regulación de la glucemia post-ejercicio.
- BCAAs: L-Leucina, L-Isoleucina y L-Valina imprescindibles en la regeneración muscular.
- L- Glutamina: aminoácido que favorece la recuperación muscular y previene el catabolismo.
- Magnesio: electrolito indispensable en los procesos de síntesis proteica así como relajante muscular.
- Vitamina B6: imprescindible en los mecanismos de absorción de proteína, aminoácidos y carbohidratos.

PER SERVING **15g** **14g** **2g** **1g** **100% VBN** **50% VBN** *Lactose Free*

× INTENSE WORKOUT ×

La creatina es, posiblemente, uno de los complementos de mayor aceptación en el sector de la nutrición deportiva. Su capacidad por incrementar las reservas de ATP a nivel muscular, la ha convertido en un gran aliado para todos aquellos deportistas que buscan entrenar con mayor intensidad y mayor potencia.



Sabor: Cítricos, Fresa
Presentación: Bolsa 500g

Creatina Celular es más que un precursor de ATP. Creatina Celular incrementa las reservas energéticas en la musculatura (gracias a su aporte de creatina), a la vez que constituye una fuente de nutrientes esenciales para poder realizar entrenamientos intensos.

COMPOSICIÓN		
	100g	30g
Proteína	25,7 g	5,1 g
Monohidrato de creatina 100% <i>creatine</i>	20 g	4 g
Diglicinolato	18,8 g	3,9 g
L-Glutamina	10 g	2 g
Dextrosa	8,2 g	1,6 g
Salmi	8 g	1 g
Ácido Alfa-Lipico	60 mg	12 mg

tu
Weight Gainer
calórico



Sabor: Chocolate, Fresa, Vainilla
Presentación: Bolsa 500g

MEGA POWER sigue marcando la diferencia en los Weight Gainers. Con una composición exclusiva se ha desarrollado una fórmula que cubre con las necesidades de todos aquellos deportistas que desean aumentar de peso y/o compensar el desgaste muscular y calórico del entrenamiento.

Con una combinación proteica de elevado Valor Biológico (Whey + Caseína + Caseinato) que asegura el suministro de aminoácidos a la musculatura logrando la máxima síntesis proteica. Además la proporción entre hidratos de carbono simples y complejos, como aporte energético fácilmente asimilable. También, por su importancia en los procesos de contracción muscular, en la lucha contra los radicales libres, en el sistema inmunológico del organismo...un aporte extra de vitaminas y minerales resulta esencial en la dieta de cualquier deportista. Y por último MCT o Triglicéridos de Cadena Media constituyen una fuente energética con elevado poder calórico y de rápida metabolización, sin que se acumulen en el tejido adiposo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
	100g	68 g
Energía	424 Kcal / 1793 kJ	288 Kcal / 1219 kJ
Grasas	10 g	6,8 g
Saturadas	7,5 g	5,1 g
Hidratos de Carbono	66 g	45 g
Azúcares	23 g	15,6 g
Proteínas	17,6 g	12 g

FitMEAL

1 BATIDO
=
1 COMIDA



Control Day



Sabor:
Chocolate, Lasa
Presentación:
Bolsa 300g

Vegan protein

NutriSport ha formulado Vegan Protein para cubrir el aporte de aminoácidos y proteína que el organismo necesita mediante una combinación de proteína vegetal (arroz y guisante) enriquecida con aminoácidos esenciales en forma libre.

Vegan Protein constituye una fuente de proteína vegetal que gracias a los aminoácidos esenciales añadidos nos proporciona un aminograma de alto valor biológico.



INFORMACION NUTRICIONAL / NUTRITIONAL INFORMATION / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Energía/Energy/Energia	26g	
Grasas/Fats/Gorduras	89 kcal / 375 kJ	
Saturadas/Saturated/Saturadas	0,73 g	
Hidratos de Carbono/Carbohydrates/Hidratos de Carbono	0,31 g	
Azúcares/Sugars/Açúcares		
Fibra alimentaria/Fibre/Fibra		
Proteínas/Protein/Proteínas		
Sal/Salt/Sal		

Sabor:
Capacidad:
Presentación:
Bolsa 300g



NUTRISPORT, SA
www.nutrisport.es

tel. 93 797 43 88 fax. 93 797 43 89
info@nutrisport.es

