

VEGANPRO EGG

Substituto para ovos plant based >> 100%



Uma das dúvidas mais comuns entre as pessoas que estão considerando o vegetarianismo ou apenas desejam restringir o consumo de ovos é: "como vou dar liga nas receitas?".

VEGANPRO EGG foi desenvolvido para tornar essa substituição superprática e saudável.

O que é?

A fórmula de VEGANPRO EGG combina proporções ideais de apenas 3 ingredientes de origem vegetal: proteína isolada de arroz integral orgânico, grão-de-bico em pó e linhaça dourada em pó. Adicionando a quantidade adequada de água, você obtém uma mistura de consistência cremosa para dar liga e maciez às massas de bolos, pães, panquecas e outras receitas de forno e fogão.

VEGANPRO EGG oferece 3,1 g de proteína em cada porção, é isento de sódio, glúten e lactose.

Como prescrever?

Misture 1 colher de sopa (7 g) de **VEGANPRO EGG**, que substitui 1 ovo, em 6 colheres de sopa de água gelada e mexa até adquirir a consistência cremosa e homogênea adequada ao preparo das receitas. Em preparações com mais de 2 colheres de sopa de **VEGANPRO EGG** não é preciso dobrar a quantidade de água, adicione o líquido aos poucos até atingir a consistência desejada. Use no preparo de bolos, tortas, bolinhos e pães.

NUTRIFY
Real Foods

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 7 g [1 colher de sopa]		
Quantidade por porção		%VD ^(*)
Valor energético	28 kcal = 117 kJ	1
Carboidratos	1,2 g	0
Proteínas	3,1 g	4
Gorduras totais	1,2 g	2
Gorduras saturadas	0 g	0
Gorduras trans	0 g	(**)
Fibra alimentar	0,9 g	4
Sódio	0 mg	0

(*)%Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal, ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)% VD - não estabelecido.



INGREDIENTES: Proteína isolada de arroz integral orgânico, grão-de-bico em pó e linhaça dourada em pó.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Por que prescrever?

A proteína de arroz integral orgânico apresenta valores nutricionais elevados além de excelentes propriedades funcionais. É uma proteína de fácil digestibilidade que ajuda a evitar a perda de massa magra. Naturalmente isenta de colesterol, com baixo teor de gordura, hipoalergênica, sem glúten, sem lactose, soja, agrotóxicos ou organismos geneticamente modificados.

No processo de extração e fabricação da proteína Nutrify não são utilizados solventes ou aditivos químicos comuns no processo de obtenção de proteínas, como melamina ou sulfato. Além disso, existe um rígido controle dos parâmetros de metais pesados e microtoxinas.

Fonte de proteínas, carboidratos, minerais, vitaminas e fibras, o grão-de-bico se diferencia de outras leguminosas por sua digestibilidade, baixo teor de substâncias antinutricionais e por apresentar melhor disponibilidade de ferro. A proteína do grão-de-bico tem sido considerada a de melhor valor nutricional entre as leguminosas.

Possui importantes qualidades culinárias, além de estimular o funcionamento do intestino devido à grande quantidade de celulose contida em sua casca. É pobre em água e gorduras, e isento de colesterol. Diversos estudos fazem referência à importância dessa leguminosa na prevenção de doenças cardiovasculares, assim como no tratamento de vários tipos de anemia.

Para a fabricação da versão pó, os grãos selecionados passam por processo de inativação e moagem resultando em um produto de excelente qualidade.

A linhaça dourada é o alimento de origem vegetal mais rico em ácidos graxos ômega-3, apresentando também quantidades elevadas de fibras, proteínas e compostos fenólicos. Como todos os vegetais, a linhaça apresenta muitas variedades na mesma família, a marrom e a dourada são as mais conhecidas. Sua cor é determinada pela quantidade de pigmentos no revestimento externo da semente, essa quantidade é definida por fatores genéticos e ambientais. A linhaça dourada desenvolve-se em climas muito frios, como no Canadá (maior produtor mundial de linhaça) e norte dos Estados Unidos. A linhaça marrom pode desenvolver-se em regiões de clima quente e úmido, como é o caso do Brasil. A linhaça dourada apresenta índices de lignana superiores aos da linhaça marrom.

Estudos têm apontado que a ingestão de pequenas quantidades de linhaça ao dia promove alterações hormonais, contribuindo com a redução do risco de câncer e diabetes, dos níveis de colesterol total e LDL-c, assim como favorece a diminuição da agregação antiplaquetária. Embora os estudos sejam escassos, a linhaça e os componentes parecem exercer efeito sobre o ganho de massa gorda e, portanto, poderia ser utilizada para o controle da obesidade e do diabetes mellitus tipo 2.

Referências

Babault N, Paizis C, Deley G, Guérin-Deremaux L, Saniez MH, Lefranc-Millot C, Allaert FA. 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.* 2015 Jan 21;12(1). Joy JM, Lowery RP, Wilson JM, Purpura M, De Souza EO, Wilson SM, Kalman DS, Dudeck JE, Jäger R. The effects of 8 weeks of whey or rice protein supplementation on body composition and exercise performance. *Nutr J.* 2013 Jun 20; 12:86. Purpura M, Lowery RP, Joy JM, De Souza EO, Kalman DS, Jäger R, Wilson JM. A Comparison of Blood Amino Acid Concentrations Following Ingestion of Rice and Whey Protein Isolate: A Double-Blind Crossover Study. *J Nutr Health Sci.* 2013; 1(3):30. Avancini, S.R.; Sales, A.M.; Aguirre, M.; Mantovani, D.M.B. Composição química e valor nutricional de cultivares de grão-de-bico produzidos no Estado de São Paulo. *Coletânea do Instituto de Tecnologia de Alimentos*, v. 22, n. 2, p. 145-53, jul./dez. 1992. Tavano, O.L. Avaliação nutricional de frações proteicas do grão-de-bico (*Cicer arietinum* L.) var. IAC-Marrocos: estudo in vivo e in vitro. Araraquara, 2002. 94 p. Dissertação (mestrado) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista (Unesp). Thompson, L.U.; Cunnane, S.C. Flaxseed in human nutrition. 2.ed. Champaign, Illinois: AOCS, 2003. 458p. Caskuner, Y.; Karababa, E. Some physical properties of flaxseed (*Linum. Usitatissimum* L.). *Journal of Food Engineering*, v.78, n.3, p.1067-1073, 2007. Morris, D.H. Flax: a health and nutrition primer. 4.ed. Winnipeg: Flax Council of Canada, 2007. 140p. Mueller, K. et al. Functional properties and chemical composition of fractionated brown and yellow linseed meal (*Linum usitatissimum*L.). *Journal of Food Engineering*, v.98, n.4, p.453-460, 2010. Moleno-Fernandes, C.A. et al. Avaliação dos efeitos da suplementação com farinha de linhaça (*Linum usitatissimum* L.) marrom e dourada sobre o perfil lipídico e a evolução ponderal em ratos Wistar Rev. Bras. Pl. Med., Botucatu, v.12, n.2, p.201-207, 2010.