



100% Whey Protein

- Välsmakande och effektivt proteinpulver
- Effektivt och bekvämt i vardagen
- Maximerar muskeltillväxten

Varför skall jag använda proteinpulver?

Proteinbehovet för fysiskt aktiva personer ökar markant jämfört med fysiskt inaktiva. Studier har visat att det dagliga proteinbehovet vid hård fysisk träning är så högt som 1.6-2 g/kg kroppsvikt/dag (640-800 g nötfärs dagligen för dig som väger 80 kg) vilket kan jämföras med 0.8 g/kg kroppsvikt/dag vid normal fysisk aktivitet. Att täcka in det ökade proteinbehovet med den dagliga kosten kan därmed vara både svårt och kostsamt. Nordica Fitness™ 100% Whey protein fungerar som det perfekta proteintillskottet för att säkerställa att kroppen bibehåller en positiv proteinsyntes, d.v.s. att musklerna byggs upp och inte bryts ner, vilket gör dig både starkare och uthålligare.

Varför skall jag använda Nordica Fitness™ proteinpulver?

Många som använder proteinpulver konsumerar det dagligen, vilket gör att det är viktigt att proteinpulvret smakar gott. Vid framtagandet av Nordica Fitness™ proteinpulver har stor vikt lagts vid att ta fram ett välsmakande och lättblandat proteinpulver helt fritt från aspartam. Vidare har en fullständigt lufttät förpackning valts som är lätt att återförsluta och därmed bevaras den goda smaken och förlänger hållbarheten.

Vassleprotein utvinns av mjölk och är ett komplett proteinpulver, d.v.s. det innehåller alla livsnödvändiga aminosyror. Proteinråvaran som används i Nordica Fitness™ 100% Whey Protein är ett vassleprotein av mycket hög kvalitet. Den skonsamma tillverkningsprocessen bidrar till att bibehålla proteinets höga biologiska värde vilket i sin tur påskyndar proteinupptaget och därmed ökar muskeltillväxten och främjar kroppens återhämtning.

Vem bör använda Nordica Fitness™ proteinpulver?

Proteinpulver kan med fördel användas av alla som antingen har svårt att komma upp i de rekommenderade proteinnivåerna som krävs vid fysisk träning, eller av personer som anser att proteinpulver på annat sätt förenklar vardagen. En stor fördel med proteinpulver är att det är ett enkelt sätt att få i sig protein i koncentrerad form till en låg kostnad.

Proteinpulver bidrar även till ökad mättnadskänsla samt ökar kroppens fettförbränning. Därför är det ett utmärkt hjälpmedel som underlättar för dig som vill gå ner i vikt. För dig som söker ett proteinpulver i viktminskningssyfte rekommenderas Nordica Fitness™ 100% Whey Isolate, vilket är ett vassleproteinisolat i princip fritt från både fett och kolhydrater.

Hur används Nordica Fitness™ proteinpulver?

Eftersom mängden proteintillskott som krävs för att bibehålla en positiv proteinbalans varierar med träningens intensitet och övrig kost är det svårt att ge en generell doseringsanvisning. Målet med doseringsanvisningarna i tabell 1 är att ge ett medelvärde över hur mycket av Nordica Fitness™ 100% Whey Protein som du kan tänkas behöva för att bibehålla en positiv proteinbalans och inte riskera att kroppen hamnar i ett muskelnedbrytande tillstånd. Tabellen visar hur mycket en "enhet" Nordica Fitness™ 100% Whey Protein är i dl beroende på kroppsvikt.

Tabell 1. Genomsnittliga doseringsanvisningar beroende på kroppsvikt

Kroppsvikt	1 enhet Nordica Fitness™ 100% Whey Protein	Protein per enhet
60 kg	0,8 dl	18,2 g
70 kg	1,0 dl	22,7 g
80 kg	1,1 dl	25,0 g
90 kg	1,3 dl	29,5 g
100 kg	1,4 dl	31,8 g
110 kg	1,5 dl	34,1 g
120 kg	1,7 dl	38,6 g

Dosering Vilodagar

Intag en enhet mixat med 1-2 dl vatten eller mjölk en till två gånger dagligen som ett extra proteintillskott.

Träningsdagar

Intag en enhet mixat med 1-2 dl vatten före påbörjat träningspass. Intag ytterligare två enheter mixat med 2-4 dl vatten eller mjölk tillsammans med kolhydrater direkt efter avslutat träningspass.

Tabell 2. Näringsdeklaration Nordica Fitness™ 100% Whey Protein

Näringsvärde per 100 g	
Energi	394 kcal
Protein	80 g
Kolhydrater	6,2 g
varav sockerarter	3,5 g
Totalt fett	6,0 g
Sötningsmedel	Sukralos
Innehåll: Vassleproteinkoncentrat, vassleproteinisolat, naturliga och artificiella smakämnen, xantangummi, sukralos	

Sammanfattning

Nordica Fitness™ 100% Whey Protein är ett välsmakande kvalitetsprotein som underlättar för dig att bygga muskler och säkerställer att din kropp får i sig tillräckligt med protein på ett enkelt och kostnadseffektivt sätt, varje dag.