



D E S I G N E D F O R M O T I V A T I O N

**Когда?
Сейчас!**

СОДЕРЖАНИЕ



Что такое пищевые добавки?	4
Виды белков	6
Углеводы	22
Креатин	26
Набор массы	32
Аминокислоты	36
Предренировочные комплексы, бустеры азота	46
Бустеры тестостерона	56
Жиросжигатели	60
Красота и здоровье	66
Фитнес кухня	84

Что такое пищевые добавки?

Пищевые добавки содержат питательные вещества (например, витамины, аминокислоты, минералы, незаменимые жирные кислоты) и другие нутриенты, оказывающие положительное влияние на организм. Основная задача биологически активных добавок - это повышение сопротивляемости организма и поддержка общего состояния на хорошем уровне. Правильно подобранные пищевые добавки способствуют также повышению эффективности тренировок, ускоряют регенерацию, повышают работоспособность и стабилизируют психическое состояние, стимулируют жировождение и замедляют старение организма.



Пищевая добавка является средством пищевой промышленности, целью которого является дополнение нормального рациона, который является концентрированным источником витаминов или минералов или других веществ, проявляющих питательный или другой физиологический эффект; поступает на реализацию в форме, позволяющей удобную дозировку: капсулы, таблетки, драже и другие аналогичные формы, порошок, ампулы с жидкостью, бутылки с капельницей и в других аналогичных формах жидкостей и порошков, предназначенных для употребления в небольших, отмеренных количествах за единицу.

Основой эффективной добавки является оптимальный подбор недостающих организму питательных веществ с учетом индивидуальных потребностей. Однако даже идеально подобранные добавки не заменят сбалансированной диеты и здорового, активного образа жизни.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?

Некоторые определяют название „пищевая добавка“ отдельные компоненты: минералы, витамины, аминокислоты и т. д., которыми дополняют диету. Иногда термин „пищевая добавка“ используют как синоним слова „питание“, т. е. имеют ввиду добавки, содержащие белки, жиры или углеводы.



ДИЕТА

ТРЕНИНГ



ВОССТАНОВЛЕНИЕ



ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ



=УСПЕХ



Виды белков



Белки (протеины) - высокомолекулярные органические вещества, состоящие из аминокислот, соединённых в цепочку пептидной связью. Служат главным строительным материалом в организме, составляют примерно 20% массы тела человека.

Питательные белковые препараты являются основой пищевых добавок большинства спортсменов в разных видах спорта. Белки необходимы для строительства мышечной массы, ускоряют восстановление организма, восстанавливаются разрушенные мышечные волокна и снижают аппетит. Также протеиновые добавки рекомендуется людям, занятым физическим трудом.

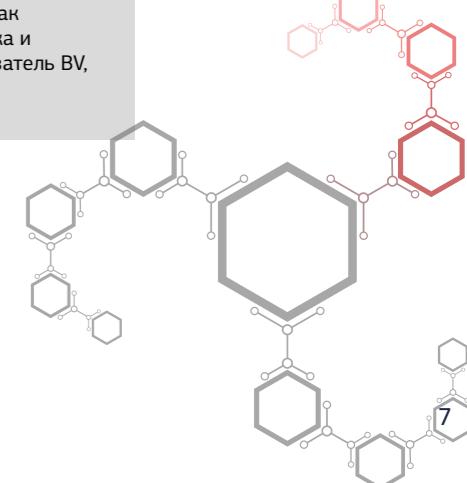


Биологическая ценность (англ. biological value - BV) определяет, какой процент белка может быть усвоен организмом. Значение BV рассчитывается как сравнение количества поступившего азота с конкретной порцией белка и количеством азота, выведенного затем из организма. Чем выше показатель BV, тем быстрее усваивается этот белок.

Самыми популярными белковыми добавками, применяемыми в спорте, являются добавки, на основе сывороточных белков (от англ. whey proteins):

- **концентрат – WPC** (от англ. whey protein concentrate)
- **изолят – WPI** (от англ. whey protein isolate)
- **реже гидролизат – WPH** (от англ. whey protein hydrolysate)

Указанные виды протеинов отличаются способом получения из сыворотки, процентным содержанием белка и скоростью усвоения организмом (биологической ценностью – BV, англ. biological value).



Виды белков



WPI

Изолят сывороточного белка, получаемый обычно в результате процессов ультрафильтрации и микрофильтрации, протекающими при низких температурах, благодаря чему не происходит денатурация активных биокомпонентов. WPI содержит, как правило, 80-90% чистого белка в сухом веществе, практически не содержит жира и лактозы и является очень хорошо усваивается организмом – 159 BV. Обеспечивает практически мгновенное всасывание аминокислот в кровь.

WPC

Концентрат сывороточного белка получается процессе микрофильтрации или ультрафильтрации. WPC характеризуется высокой питательной ценностью – 104 BV, содержит оптимальное соотношение незаменимых аминокислот (EAA), аминокислот с разветвленной цепью (BCAA) и пептидов. Обычно содержит 70-80% чистого белка в сухой массе.

WPH

Гидролизат белка молочной сыворотки обычно получают в результате процесса ферментативного гидролиза. Этот метод заключается в переработке ранее полученного концентрата или изолята путем воздействия протеолитических ферментов и органических растворителей, затем гидролизат выдерживается при постоянной температуре 37°C. Благодаря этому получается чистейший белок высокой усвояемости – 159 BV.

КАЗЕИН

Из молока получают также другие виды белка. Известно, что белки молока состоят на 20% из сыворотки, а остальные 80% составляет казеин.

В спортивных добавках чаще всего используется мицелярный казеин и казеинат кальция. Так же, как и сывороточные белки, казеины имеют различные формы и химические свойства и связанную с этим питательную ценность. Самым ценным видом казеина является мицелярный казеин (BV 77). Казеин переваривается медленнее, чем сывороточные белки, поэтому рекомендуется к употреблению во время длинных перерывов между приемами пищи или перед сном.

Помимо белков, получаемых из молока, на рынке пищевых добавок также доступны продукты, основанные на белках сои (и других бобовых), яиц и говядины.

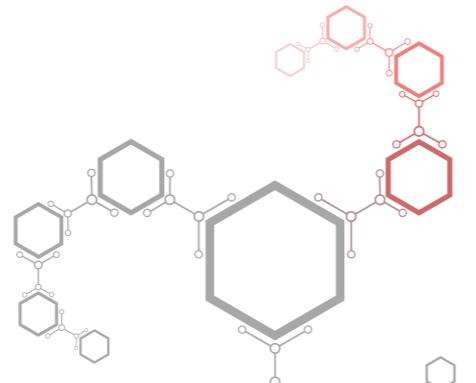
	Вид белка	Содержание белка	Биологическая ценность BV	Время всасывания	Способ употребления
WHEY PROTEIN			104	2 – 4 ч	в течение дня или перед тренировкой
ULTRA WHEY	WPC, WPI	96,3			
ISOLATE PROTEIN	WPI		159	30 – 60 мин	
PROTEIN MATRIX			77 – 159		
CASEIN MICELLAR	Мицелярный казеин, казеинат кальция, WPC		77		



Аминокислотный профиль

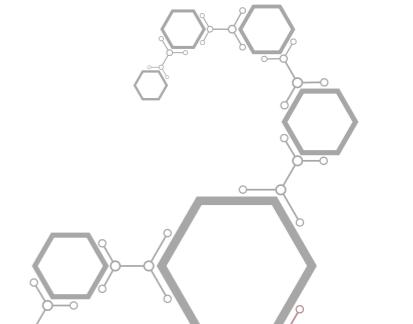
WHEY protein ISOLATE protein ULTRA WHEY wpi & wpc matrix

	WHEY protein	ISOLATE protein	ULTRA WHEY wpi & wpc matrix
L-глутаминовая кислота	12666 мг	14693 мг	14408 мг
L-лейцин	7420 мг	9097 мг	8488 мг
L-аспарагиновая кислота	7697 мг	8842 мг	8747 мг
L-лизин	6726 мг	9690 мг	7838 мг
L-пролин	3850 мг	4591 мг	4391 мг
L-валин	4129 мг	4676 мг	4685 мг
L-изолейцин	4479 мг	5185 мг	5094 мг
L-тронин	4689 мг	5356 мг	5325 мг
L-аланин	3500 мг	4336 мг	4009 мг
L-серин	3129 мг	3565 мг	3654 мг
L-фенилаланин	2100 мг	2550 мг	2400 мг
L-тироzin	1821 мг	2466 мг	2106 мг
L-аргинин	1471 мг	1955 мг	1698 мг
L-глицин	981 мг	1445 мг	1146 мг
L-метионин	1540 мг	1871 мг	1760 мг
L-гистидин	1190 мг	1445 мг	1360 мг
L-цистеин	541 мг	2126 мг	1786 мг
L-триптофан	984 мг	1021 мг	1107 мг



PROTEIN matrix Ultra WHEY pudding CASEIN

	PROTEIN matrix	Ultra WHEY pudding	CASEIN
L-глутаминовая кислота	13227 мг	13693 мг	12108 мг
L-лейцин	7991 мг	8063 мг	7454 мг
L-аспарагиновая кислота	8152 мг	8314 мг	7566 мг
L-лизин	7382 мг	7432 мг	6825 мг
L-пролин	4207 мг	4172 мг	4235 мг
L-валин	4466 мг	4454 мг	4227 мг
L-изолейцин	4862 мг	4841 мг	4602 мг
L-тронин	5074 мг	5062 мг	4798 мг
L-аланин	3830 мг	3808 мг	3616 мг
L-серин	3456 мг	3473 мг	3249 мг
L-фенилаланин	2260 мг	2280 мг	2109 мг
L-тироzin	1991 мг	1999 мг	1853 мг
L-аргинин	1584 мг	1611 мг	1460 мг
L-глицин	1053 мг	1087 мг	951 мг
L-метионин	1621 мг	1672 мг	1484 мг
L-гистидин	1229 мг	1292 мг	1107 мг
L-цистеин	1656 мг	1695 мг	1513 мг
L-триптофан	962 мг	1054 мг	841 мг



WHEY protein

30 г, 908 г, 2270 г, 4080 г



21 г
белка в
порции

1,3 г
сахара в
порции

40
более
вкусов

Содержание одной порции (30 г)

Калории	114
Жиры	2 г
Насыщенные жиры	1,1 г
Углеводы	2,9 г
Сахар	1,3 г
Белок	21 г
Соль	<0,1 г
Клетчатка	0 г

Whey Protein – это высокобелковый препарат, в состав которого входит чистый концентрат белка сыворотки без примеси других, менее ценных, видов белка. Он характеризуется быстрым всасыванием, высоким уровнем разветвлённых аминокислот и высокой биологической ценностью.

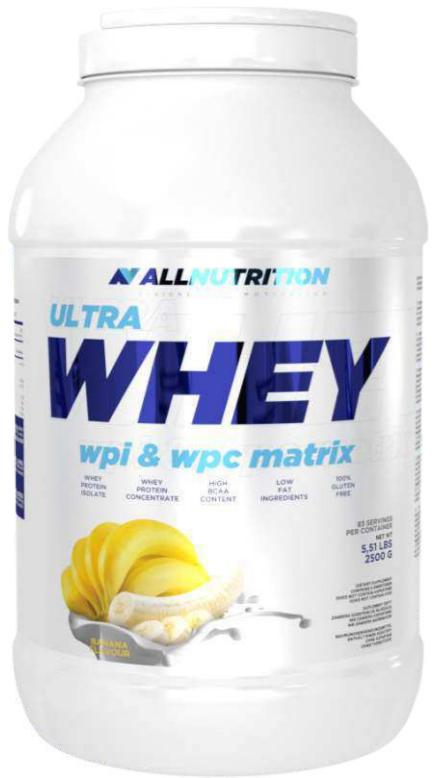
Способ употребления: от 1 до 3 порций в сутки. Одна порция – 30 г продукта, растворённых в 150 мл воды или молока. Следует применять в течение дня между приёмами пищи.

Состав: 87,5% концентрат белка сыворотки - из молока, 7-10% стабилизатор E414, 0-5% регулятор кислотности: яблочная кислота, 0-1,5% какао с пониженным содержанием жира для шоколадных вкусов, 0,2-1% аромат: аромат, 0,2-0,5% подсладитель: сукралоза.



ULTRA WHEY WPC & WPI PROTEIN MATRIX

30 г, 908 г, 2270 г, 2500 г



21 г
белка в
порции

1 г
сахара в
порции

30
более
вкусов

Содержание одной порции (30 г)

Калории	115
Жиры	1,5 г
Насыщенные жиры	0,9 г
Углеводы	1,7 г
Сахар	1 г
Белок	24 г
Соль	<0,1 г
Клетчатка	0 г

ULTRA WHEY WPC & WPI PROTEIN MATRIX содержит концентрат сывороточного белка и изолят сывороточного белка. Характеризуется быстрым всасыванием, высоким содержанием разветвлённых аминокислот, а также высокой биологической ценностью. Используемое в производстве сырье исключительно высокого качества и только от сертифицированных поставщиков. Не содержит аспартам и красители.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в сутки. Одна порция – 30 г продукта, растворённых в 150 мл воды или молока. Следует применять в течение дня между приёмами пищи.

Состав: 96,3% комплекс сывороточных белков (концентрат белка молочной сыворотки, изолят белка молочной сыворотки), стабилизатор Е414, регулятор кислотности: яблочная кислота, какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», ароматизатор, сукралоза.



ULTRA WHEY PUDDING

30 г, 908 г



22,8 г
белка в
порции

1,1 г
сахара в
порции

159BV
и 104BV
высокая
усвояемость

Содержание одной порции (30 г)

Калории	113
Жиры	1,6 г
Насыщенные жиры	1,2 г
Углеводы	1,8 г
Сахар	1,1 г
Белок	22,8 г
Соль	<0,1 г
Клетчатка	0 г

Вкусный пудинг, содержащий изолят сывороточного белка и концентрат сывороточного белка. Только самое качественное сырье от надежных, сертифицированных поставщиков. Высокое содержание аминокислот, отличная усвояемость. Не содержит аспартам и красители.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в течение дня между приемами пищи или сразу после тренировки. Одна порция – 30 г продукта, растворенных в 150 мл воды или молока.

Состав: 93,8% комплекс сывороточных белков (концентрат белка молочной сыворотки, изолят белка молочной сыворотки), стабилизатор E414, регулятор кислотности: яблочная кислота, E466, какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», ароматизатор, сукралоза.

ISOLATE PROTEIN

30 г, 908 г, 2000 г, 2200 г



25,5г
белка в
порции

0,6г
сахара в
порции

159BV
высокая
усвоемость

Содержание одной порции (30 г)

Калории	109
Жиры	0,4 г
Насыщенные жиры	0,3 г
Углеводы	0,8 г
Сахар	0,6 г
Белок	25,5 г
Соль	<0,1 г
Клетчатка	0 г

Isolate Protein – это высокобелковый препарат высочайшего качества, в состав которого входит чистый изолят белка молочной сыворотки без примеси других видов белка. Характеризуется быстрым всасыванием, высоким содержанием разветвлённых аминокислот и высочайшей биологической ценностью.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в день. Одна порция – 30 г продукта, растворённых в 250 мл воды или молока. Следует применять в течение дня между приёмами пищи.

Состав: 94,4% изолят белка молочной сыворотки сыворотки, 2-4% стабилизатор E414, 0-1,5% регулятор кислотности: яблочная кислота, 0-1,5% какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», 0,2-1% ароматизатор, 0,2-0,5% сукралоза.



PROTEIN MATRIX

908 г, 2270 г



6
белковая
фракция

22,5 г
белка в
порции

широкий
профиль
аминокислот

Содержание одной порции (30 г)

Энергетическая ценность	106 ккал
Жиры	0,9 г
Насыщенные жиры	0,6 г
Углеводы	1,9 г
Сахар	1,2 г
Белки	22,5 г
Соль	<0,1 г
Клетчатка	0 г

Protein Matrix – комплексный протеин, который состоит из шести видов белка (WPC, MPC, WPI, MPI, казеин, WPH) с разной скоростью расщепления и полноценным профилем аминокислот, способствующих наращиванию сухой мышечной массы. Является отличным дополнением к вашему ежедневному рациону питания. Высокая биологическая ценность и отличный вкус делают его незаменимым продуктом в рационе любого спортсмена.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в день. Одна порция – 30 г продукта, растворённых в 250 мл воды или молока. Следует применять в течение дня между приемами пищи.

Состав: 90,5% комплекс белков: концентрат сывороточного белка, концентрат молочного белка, изолят молочного белка, изолят белка молочной сыворотки, казеин, гидролизат сывороточного белка, стабилизатор E414, регулятор кислотности: яблочная кислота, какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», ароматизатор, сукралоза.

CASEIN MICELLAR

908 г



21 г
белка в
порции

1,1 г
сахара в
порции

действует до
12 ч

Содержание одной порции (30 г)

Калории	101
Жиры	0,6 г
Насыщенные жиры	0,3 г
Углеводы	3 г
Сахар	1,4 г
Белок	21 г
Соль	<0,1 г
Клетчатка	0 г

Micellar Casein Night Protein - мицеллярный казеин с высоким содержанием белка с добавлением казеината кальция и концентрата сывороточного белка. Характеризуется длительным перевариванием, которое достигает 12 часов. Благодаря этому свойству достигается продолжительное и постепенное поступление аминокислот в мышечные клетки, предотвращая катаболизм.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в день между приемами пищи или перед сном. Для приготовления смешайте 1 порцию с 250-350 мл воды или молока.

Состав: 69,1% мицеллярный казеин (из молока), 8,6% казеинат кальция (из молока), 8,6% концентрат сывороточного белка (из молока), стабилизатор E414, регулятор кислотности: яблочная кислота, какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», ароматизатор, сукралоза.

Углеводы



Углеводы (по-другому сахарины или, просто, сахара) - это органические соединения, состоящие из атомов углерода, водорода и кислорода. Делятся на простые сахара (моносахарины), а также сложные (дисахарины и полисахарины). Углеводы служат источником энергии, создают антикатаболическую защиту. Они необходимы для окисления жирных кислот и синтеза аминокислот.

УГЛЕВОДЫ ДЕЛЯТСЯ НА ПРОСТЫЕ И СЛОЖНЫЕ

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ очень быстро усваиваются, а значит, быстро дают энергию (имеют высокий гликемический индекс IG). Такие углеводы вызывают резкое повышение уровня глюкозы в крови и выброс большой дозы инсулина – гормона, который снижает уровень глюкозы в крови, что, в свою очередь, вызывает резкое падение сахара, и снова вызывает чувство голода. Чрезмерное употребление простых углеводов вызывает вымывание кальция из костей, зашлаковывает организм, вызывает отеки, может спровоцировать эмоциональное расстройство и вызвать ожирение.



Гликемический индекс (IG) показывает повышение уровня сахара в крови непосредственно после употребления конкретного продукта по шкале от 0 до 100.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ усваиваются гораздо дольше и постепенно попадают в кровь, обеспечивая организм энергией в течение длительного времени и, безусловно, улучшая производительность. Они также являются богатым источником витаминов, минералов и клетчатки.



CARBO MULTI MAX

50 г, 1000 г, 3000 г



21 г
белка в
порции

3 типа
углеводов

189
калорий
в порции

Содержание одной порции (30 г)

Калории	189
Жиры	0 г
Насыщенные жиры	0 г
Углеводы	47,3 г
Сахар	12,4 г
Белок	0 г
Соль	0 г
Клетчатка	0 г

Carbo Multi Max – это добавка для обеспечения организма энергией, содержащая комплекс углеводов с различным гликемическим индексом, то есть с разной скоростью всасывания, начиная от быстрых (декстроза) и заканчивая медленными (гидролизованный кукурузный крахмал). Восполняет уровень глюкозы в организме. Данный углеводный комплекс разработан для спортсменов, которые занимаются бодибилдингом и другими видами спорта, где требуется высокий энергетический потенциал.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в день. Для приготовления смешайте 1 порцию с 250-350 мл воды или сока.

Состав: 94,6% - комплекс углеводов (мальтодекстрин, декстроза, гидролизованный кукурузный крахмал), стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, подсладитель: для всех вкусов - сукралоза, для версии «без вкуса» - лимонная кислота.

Креатин



Креатин - это органическое соединение, присутствующий в скелетных мышцах и сухожилиях. Необходим для хранения и высвобождения энергии во многих процессах, происходящих в клетках, в том числе для синтеза мышечных белков, защищает от катаболизма, ускоряет заживление ран и регенерацию мышц. Поступая в организм извне, в виде добавки, может ускорить строительство мышц, увеличить их силу, выносливость. Положительные эффекты испытывает большинство принимающих креатин спортсменов.

КРЕАТИН ВСТРЕЧАЕТСЯ ВО МНОГИХ ХИМИЧЕСКИХ ФОРМАХ

Самыми популярными в мире спорта являются:

- креатин моногидрат
- трикраатин малат

Также креатин встречается в следующих формах:

- цитрат
- нитрат
- гидрохлорид
- креатин этил эфир
- хелатная форма



Stack креатиновый комплекс содержит несколько различных форм креатина с разным временем всасывания и действия. Часто добавки типа stack обогащены витаминами и минералами, бета-аланином, BCAA и цитрулин малатом.



CREA DX3

500 г



25,5г
белка в
порции

0,6г
сахара в
порции

159BV
высокая
усвоемость

Содержание одной порции (8 г)

Креатин малат	2000 мг
Креатин гидрохлорид	1000 мг
Креатин моногидрат	1000 мг
Бета-аланин	1700 мг
Лейцин	1500 мг

Crea DX3 – это комплексный продукт, содержащий три вида креатина: гидрохлорид креатина, трикреатин малат и креатин моногидрат, обогащенный бета-аланином и L-лейцином. Повышает физическую работоспособность, ускоряет восстановление и строительство мышечной массы. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 порцию (8 г) растворить в 250 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой, в дни отдыха - 1 порцию после пробуждения.

Состав: 50% креатиновый комплекс (трикреатин малат, гидрохлорид креатина, моногидрат креатина), 21,2% бета-аланин, 18,7% L-лейцин, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, ароматизатор, подсластитель: сукралоза.

3-CREATINE MALATE

250 г, 500 г, 180 капс, 360 капс,



всего 3г
в день

107% B6
ежедневная
норма
витамина B6

2400мг
краеатин малата
на порцию

Содержание одной порции (3 г)

% Д.Н.

Трикреатин малат	2400 мг	
Таурин	300 мг	
Витамин B6	1,5 мг	107%

3-Creatine Malate – трикреатин малат высокого качества с добавлением аминокислоты таурина и витамина B6. Стимулирует рост мышечной массы, увеличивает силу, выносливость и ускоряет восстановление мышц. Витамин B6 способствует снижению усталости, а также он необходим для нормального метаболизма белка и гликогена. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 порцию (3 г) растворить в 250 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой, в дни отдыха - 1 порцию после пробуждения.

Состав: 80% трикреатин малат, 10% таурин, витамин B6, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, подсластитель: сукралоза.

CREATINE 1250 XTRACAPS

180 капс, 360 капс,



4500мг
краеатин малата
на порцию

143% B6
ежедневная
норма
витамина B6

4
капсулы
в день

Содержание одной порции (4 кап) % Д.Н.

Рикреатин малат	4500 мг	
Таурин	498 мг	
Витамин B6	2 мг	143%

Creatine 1250 Extra Caps - креатин моногидрат высокого качества, обогащенный таурином и витамином B6. Стимулирует рост мышечной массы, увеличивает силу и выносливость, а также сокращает восстановительный период. Витамин B6 способствует снижению усталости и необходим для правильного метаболизма белка и гликогена. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 порцию (4 капсулы) в день. 1 порция-это 4 капсулы. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой, в дни отдыха - 1 порцию после пробуждения.

Состав: 90% моногидрат креатина, 9,96% таурин, витамин B6, желатин (оболочка капсулы).

CREATINE MUSCLE MAX

250 г, 500 г, 1000 г



всего 3г
в день

2700мг
краеатин
моногидрат
на порцию

300мг
таурина
на порцию

Содержание одной порции (3 г)

Моногидрат креатина	2700 мг
в том числе креатин	2376 мг
Таурин	500 мг

CREATINE MUSCLE MAX - микронизированный креатин моногидрат высокого качества, обогащенный аминокислотой таурином. Стимулирует рост мышечной массы, увеличивает силу и выносливость, а также сокращает восстановительный период. Микронизированная форма обеспечивает легкую и быструю всасываемость, а также не оставляет осадка при размешивании. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 порцию (3 г) растворить в 300 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой, в дни отдыха - 1 порцию утром натощак.

Состав: 90% креатин моногидрат, 10% таурин.

Набор массы



Диета, направленная на набор массы, заключается в потреблении такого количества калорий, которое превышает потребности организма, благодаря чему организм набирает энергетические ресурсы, чтобы построить больше мышечной массы. Основой добавок в период набора массы являются белки (основной строительный материал мышц), креатин и смеси углеводно-белковые смеси (гейнеры).

Гейнеры особенно актуальны в таких видах спорта, где требуется много энергии, в частности, в силовых видах спорта, велоспорте, гребле, борьбе или беге на длинные дистанции.

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ СМЕСИ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ОДИН ИЗ ПРИЕМОВ ПИЩИ

ГЕЙНЕРЫ содержат обычно от 10 до 30% белков, около 10% жира, а основой их состава служат углеводы, обеспечивая высокую калорийность. Особенно рекомендуются людям, с трудом набирающим вес.

Смеси типа **BULK** содержат гораздо больше белков, чем гейнеры, как правило, 35 - 50%. Часто используются в качестве заменителя пищи.

MASS ACCELERATION

70 г, 1000 г, 3000 г, 6000 г, 7000 г



3
типа
углеводы

69,7%
углеводов

25%
белка
(WPC)

Содержание одной порции (70 г)

Энергетическая ценность	254 ккал
Жиры	0,3 г
Насыщенные жиры	0,1 г
Углеводы	48,8 г
Сахар	12,5 г
Клетчатка	0 г
Белок	14 г
Соль	<0,1 г

Mass Acceleration – углеводно-протеиновый комплекс (гейнер), который может заменить полноценный прием пищи. Содержит углеводы с разным гликемическим индексом, то есть с разной скоростью всасывания, и чистый концентрат сывороточного белка без добавления других, менее ценных белков. Обеспечивает равномерное обеспечение организма энергией. Используемое в производстве сырье исключительно высокого качества и только от сертифицированных поставщиков. Не содержит аспартам и красители.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в день. 1 порцию (70 г/1 мерная ложка) препарата растворите в 300 мл воды или молока. Рекомендуется употреблять утром, в течение дня между приемами пищи или после тренировки.

Состав: 69,7% - комплекс углеводов (мальтодекстрин, декстроза, крахмал гидролизуется крахмал), 25% концентрат сывороточного белка, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», подсластитель: сукралоза.

BULK PRO ACCELERATION

908 г, 2270 г



3
типа белка
(WPC, MPI,
MPC)

49%
углеводов

49%
белка

Содержание одной порции (50 г)

Энергетическая ценность	193 ккал
Жиры	0,4 г
Насыщенные жиры	0,2 г
Углеводы	27,4 г
Сахар	7,2 г
Клетчатка	0 г
Белок	20 г
Соль	<0,1 г

Bulk Pro Acceleration – углеводно-протеиновый комплекс (гейнер), который может заменить полноценный прием пищи. Содержит три вида углеводов с разным гликемическим индексом, а также три вида белков, которые обеспечивают организм всеми необходимыми аминокислотами. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит аспартам.

Способ употребления: от 1 до 3 порций в день. 1 порцию (50 г) растворите в 300 мл воды или молока. Рекомендуется употреблять утром, в течение дня между приемами пищи или после тренировки

Состав: 49,1% - комплекс углеводов (мальтодекстрин, декстроза, гидролизованный кукурузный крахмал), 49% комплекс белков (концентрат белка молочной сыворотки, концентрат белков молока, изолят белка молока), стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, какао с пониженным содержанием жира для вкуса «шоколад», подсластитель: сукралоза.

Аминокислоты



АМИНОКИСЛОТЫ ЯВЛЯЮТСЯ СТРОИТЕЛЬНЫМ МАТЕРИАЛОМ ВСЕХ БЕЛКОВ ОРГАНИЗМА. ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ:

Эндогенные аминокислоты (англ. DAA, сокращение от Dispensable Amino Acids), то есть синтезируемые самим организмом.

В группу **DAA** относятся: аланин, аргинин, аспаргиновая кислота, цистеин, глютаминовая кислота, глютамин, глицин, пролин, серин, тирозин.

Незаменимые аминокислоты (англ. EAA, сокращение от Essential Amino Acids), то есть такие, которые организм не в состоянии сам производить и должен получать из пищи.

В группу **EAA** относятся: лизин, лейцин, изолейцин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин.

Наиболее популярными аминокислотами в спортивных добавках являются **BCAA** (валин, лейцин и изолейцин) и глютамин.

Катаболизм и анаболизм

Анаболизм и катаболизм - это процессы обмена веществ, происходящих во всех живых организмах. Анаболизм – это синтез сложных органических соединений из простых веществ, например, синтез белка из аминокислот или сахаров из двуокиси углерода и воды. Катаболизм – это обратный процесс - распад сложных органических соединений на простые. Катаболизм происходит тогда, когда организму не хватает внешних источников энергии (от потребляемой пищи) и начинает сжигать собственные запасы белков, жиров и углеводов. Наиболее эффективным источником белка являются мышцы, и это они в первую очередь подвержены катаболизму.



Аминокислоты

ГЛЮТАМИН ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ АНТИКАТАБОЛИКОМ – стимулирует процессы синтеза мышечных белков, снижает катаболизм мышц во время тренировки, повышает физическую выносливость за счет повышения уровня гликогена (предотвращает появление, так называемого, симптома перетренированности), ускоряет регенерацию мышц и укрепляет иммунную систему.

Соотношение аминокислот BCAA в спортивных добавках чаще всего составляет 2:1:1. Доступны также варианты, в которых количество лейцина по отношению к остальным аминокислотам составляет, соответственно, 4:1:1 или 8:1:1.

BCAA, наряду с креатином, входят в число наиболее изученных соединений. Основными функциями аминокислот BCAA являются стимуляция мышечного роста, повышение силовых показателей и эффективности тренировок, ускорение регенерации и снижение усталости.

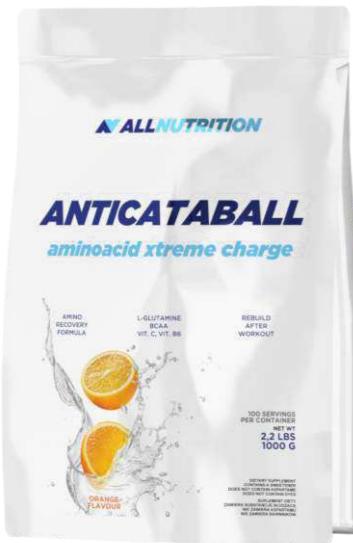
Аминокислоты лучше всего употреблять сразу после пробуждения, во время или после тренировки, чтобы препятствовать катаболизму.

 **Анаболическое окно** – это короткое время после тренировки (0,5-2 ч), когда организм наиболее эффективно использует предоставленные ему питательные ингредиенты. В этот период рекомендуется употреблять пищу, богатую быстро усваиваемыми углеводами и белками, чтобы обеспечить мышцам восстановление и рост.



ANTICATABALL AMINOACID XTREME CHARGE

10 г, 250 г, 500 г, 1000 г



3 типа
углеводы

69,7%
углеводов

25%
белка
(WPC)

Содержание одной порции (10 г) % Д.Н.

L-Глутамин	5000 мг	
L-Лейцин	2000 мг	
L-Валин	1000 мг	
L-Изолейцин	1000 мг	
Витамин С	40 мг	50%
Витамин В6	0,7 мг	50%

ANTICATABALL AMINOACID XTREME CHARGE представляет собой комплекс незаменимых аминокислот BCAA (L-лейцин, L-валин, L-изолейцин), L-глутамина и витаминов С и В6. Обладает выраженным анаболическим эффектом, защищает мышечную ткань от разрушения и ускоряют восстановление после тренировки. Входящие в состав витамины помогают не только подавлять катаболические процессы, но и способствуют укреплению иммунитета, снижению усталости и защите организма от стресса.

Способ употребления: 1 – 2 порции в день. Для приготовления 1 порцию (10 г) растворить в 300 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию на ночь, в дни отдыха - 1 порцию на ночь. Воды или молока. Рекомендуется употреблять утром, в течение дня между приемами пищи или после тренировки.

Состав: 50% L-глутамин, 40% BCAA (20% L-лейцин, 10% L-валин, 10% L-изолейцин), витамин С, витамин В6, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, подсластитель: сукралоза.

BCAA 2:1:1

250 г, 500 г, 1000 г, 180 капс, 360 капс,



9000мг
BCAA в порции

2:1:1
лейцин : валин
: изолейцин

всего 10г
в день

Содержание одной порции (10 г)

L-Лейцин	4500 мг
L-Валин	2250 мг
L-Изолейцин	2250 мг

AllNutrition BCAA 2: 1: 1 Pure – 100% чистые аминокислоты BCAA в порошке в соотношении 2:1:1, которое, как было подтверждено многочисленными независимыми исследованиями, считается самым эффективным для подавления катаболизма, восстановления, набора массы и снижения жировой ткани. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 - 2 порции в день. Для приготовления 1 порцию (10 г) растворить в 150 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию после тренировки, в дни отдыха - 1 порцию утром на натощак.

Состав: 90% BCAA (45% L-лейцин, 22,5% L-валин, 22,5% L-изолейцин), стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, ароматизатор, подсластитель: сукралоза.

BCAA 8:1:1 STRONG FORMULA

200 г, 400 г, 800 г



АГНЕШКА ЧИХОШ
Фитнесмодель



9000 мг
BCAA в порции

8:1:1
лейцин : валин
: изолейцин

10 г
всего
в день

Содержание одной порции (10 г)

L-Лейцин	7200 мг
L-Валин	900 мг
L-Изолейцин	900 мг

BCAA 8:1:1 Strong Formula комплекс аминокислот BCAA в соотношении 8:1:1 (L-лейцин, L-валин, L-изолейцин) обеспечивает эффективное восстановление после тренировки, снижает катаболизм во время физической нагрузки и способствует формированию чистой мышечной массы. Содержит повышенную дозировку лейцина, отвечающего за синтез мышечных волокон, что оказывает мощный анаболический эффект. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 - 2 порции в день. Для приготовления 1 порцию (10 г) растворить в 300 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию после тренировки, в дни отдыха - 1 порцию утром натощак.

Состав: 90% BCAA (72% L-лейцин, 9% L-валин, 9% L-изолейцин), стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, подсластитель: сукралоза.

AAKG MUSCLE PUMP

300 г



4449 мг

AAKG
в порции

**91%
B1**

ежедневная
норма
витамина B1

5 г

всего
в день

Содержание одной порции (5 г)

	% Д.Н.
AAKG	4449 мг/4949 мг*
Таурин	50 мг
Витамин B1	1 мг 91%

*Для вариантов продукта без вкуса

AAKG Muscle Pump – специальная добавка для пампинга в форме порошка на основе аргинина альфа-кетоглутарата, дополнительно усиленная таурином и витамином B1. Аргинин является самым известным донатором азота (NO). NO регулирует тонус сосудов, улучшает питание мышц и других органов и тканей. Таурин дает значительный прирост энергии на тренировках, снижает утомляемость, позволяет повысить интенсивность тренировок, а также снижает резистентность организма к инсулину. Витамин B1 участвует в синтезе протеина, обеспечивает кислородный транспорт к мышцам

Способ употребления: 1 - 2 порции в день. Для приготовления 1 порцию (5 г) растворить в 200 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию после тренировки, в дни отдыха - 1 порцию утром натощак.

Состав: 89% аргинин альфа-кетоглутарат, 1% таурин, витамин B1 (тиамин), стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, ароматизатор, подсладитель: сукралоза.

AAKG 1100 XTRACAPS

120 капс

4355 мг

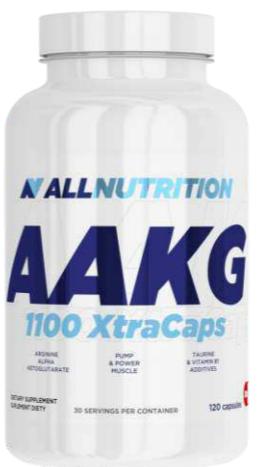
AAKG в порции

**73%
B1**

ежедневная
норма
витамина B1

4 капс.

всего
в день



Содержание одной порции (4 капс)

	% Д.Н.
AAKG (аргинин альфа-кетоглутарат)	4355,2 мг
Таурин	44 мг
Витамин B1	0,8 мг 73 %

AAKG 1100 XtraCaps – мощный донатор азота в форме капсул на основе аргинина альфа-кетоглутарата, дополнительно усиленный таурином и витамином B1. Содержит оптимальную разовую дозировку аргинина. Благодаря его свойству приводить к увеличению кровотока, улучшается доставка всех питательных веществ в мышцы. Таурин дает значительный прирост энергии на тренировках, снижает утомляемость, позволяет повысить интенсивность тренировок, а также снижает резистентность организма к инсулину. Витамин B1 участвует в синтезе протеина, обеспечивает кислородный транспорт к мышцам.

Способ употребления: 1 порция = 4 капсулы. Употреблять 1 - 2 порции в день. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию после тренировки, в дни отдыха - 1 порцию утром натощак. Запивать водой или соком.

Состав: 99% аргинин альфа-кетоглутарат, 1% таурин, тиамин - витамин B1, желатин (оболочка капсулы).

Предтренировочные комплексы, бустеры азота



Предтренировочные комплексы оказывают стимулирующее действие, как правило, наряду с анаболическим. Повышают силу, выносливость и объем работающих мышц (эффект «мышечного насоса»), добавляют энергии, ускоряют сжигание жира и улучшают концентрацию. Основой состав предтренировочных комплексов: кофеин, донаторы азота и бета-аланин.

Последтренировочные комплексы восполняют запас питательных веществ, потерянных во время тренировки, ускоряют восстановление и регенерацию мышц. Чаще всего содержат белки, углеводы и электролиты.

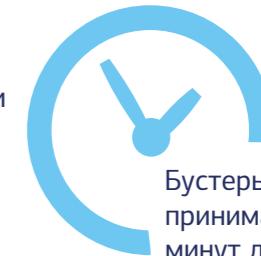


ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ БОЛЬШИНСТВА БУСТЕРОВ АЗОТА ЯВЛЯЮТСЯ
аргинин и цитрулин

Эндогенные аминокислоты, которые повышают в организме выработку оксида азота (NO) и влияют на расширение диаметра сосудов, вызывают ускорение кровообращения. Благодаря этому в мышцы доставляются большее количество кислорода и питательных веществ. Также оказывает положительное влияние на работу мозга и дыхательной системы.

БУСТЕРЫ АЗОТА вызывают, так называемый, эффект „мышечного насоса“ – заметно увеличивают объем мышц во время тренировок.

БЕТА-АЛАНИН (β -Аланин, кислоты, 3-aminoacrylic acid) является компонентом карнозина, отвечающим за биосинтез этого соединения. Карнозин имеет важное значение для поддержания надлежащего уровня PH мышечной системы, предотвращает возникновение молочной кислоты и подавляет катаболические реакции. Регулярное применение бета-аланина питает мышцы, увеличивает их силу и выносливость, повышает работоспособность организма, способствует регенерации. Бета-аланин является одной из наиболее изученных и наиболее эффективных добавок для спортсменов.



Бустеры азота лучше принимать за 30-60 минут до тренировки.

Бета-аланин лучше всего принимать до и после тренировки.

Эффект «мышечного насоса» возникает при тяжелой физической нагрузке. Сокращение мышц приводит к выделению большого количества оксида азота в сосудах, расширяет их, благодаря чему увеличивается приток крови к мышцам. Организм таким образом снабжает мышцы повышенным количеством кислорода и питательных веществ. Любимый эффект культуристов. К сожалению, проходит вместе с окончанием тренировки.



BCAA MAX SUPPORT

10 г, 250 г, 500 г, 1000 г



500мг
BCAA
в порции

2:1:1
лейцин : валин
: изолейцин

2000мг
глутамина
в порции

Содержание одной порции (10 г)

BCAA	5000 мг
L-Лейцин	2500 мг
L-Валин	1250 мг
L-Изолейцин	1250 мг
L-Глутамин	2000 мг
Таурин	2000 мг

AllNutrition BCAA Max Support Комплекс аминокислот с разветвленной цепью BCAA в соотношении 2:1:1 (L-лейцин: L-валин, L-изолейцин) обогащен L-глутамином и таурином. Обеспечивает быстрое и эффективное восстановление после тренировки, снижает уровень катаболизма при физической нагрузке и стимулирует рост чистой мышечной массы. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 - 2 порции в день. Для приготовления 1 порцию (10 г) растворить в 150 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию после тренировки, в дни отдыха - 1 порцию утром натощак.

Состав: 50% BCAA (25% L-лейцин, 12,5% L-валин, 12,5% L-изолейцин), 20% L-глутамина, 20% таурин, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, подсластитель: сукралоза.

TAURINE BODY SUPPORT

250 г, 500 г



3960мг
таурина
в порции

50%
C
ежедневная
норма
витамина С

4г
всего
в день

Содержание одной порции (4 г)

	% Д.Н.
Таурин	3960 мг
Витамин С	40 мг

50%

TAURINE BODY SUPPORT аминокислота таурин с добавлением витамина С. Таурин дает значительный прирост энергии на тренировках, снижает утомляемость, позволяет повысить интенсивность тренировок, а также снижает резистентность организма к инсулину. Витамин С играет роль антиоксиданта, способствует снижению чувства усталости и повышает иммунитет. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков. Не содержит красителей.

Способ употребления: 1 - 2 порции в день. Для приготовления 1 порцию (4 г) растворить в 200 мл воды или сока. В дни тренировок рекомендуется употреблять 1 порцию перед тренировкой и 1 порцию после тренировки, в дни отдыха - 1 порцию утром натощак.

Состав: 99% таурин, витамин С.

BETA-ALANINE ENDURANCE MAX

250 г, 500 г, 240 капс



3600мг
бета-аланина
в порции

50% B6
ежедневная
норма
витамина B6

всего 4г
в день

Содержание одной порции (4 г)

	% Д.Н.
Бета-аланин	3600 мг
Таурин	499,3 мг
Витамин B6	0,7 мг 50 %

Beta-Alanine Endurance Max - добавка на основе аминокислоты бета-аланин, обогащенная таурином и витамином B6. Бета-Аланин помогает увеличить силовые показатели, снижает усталость, способствует набору мышечной массы, повышает выносливость во время тренировок. Витамин B6 усиливает действие бета-аланина и помогает поддерживать энергетические обмен. Таурин дает значительный прирост энергии на тренировках, снижает утомляемость, позволяет повысить интенсивность тренировок, а также снижает резистентность организма к инсулину.

Способ употребления: 1 порцию (4 г) размешать в 250 мл воды или сока. Употреблять одну порцию утром после пробуждения и одну порцию перед тренировкой.

Состав: 90% бета-аланин, 9,98% таурин, витамин B6.

BETA-ALANINE ENDURANCE MAX

240 капс



2880мг
бета-аланина
в порции

50% B6
ежедневная
норма
витамина B6

**4 всего
капс.**
в день

Содержание одной порции (4 капс)

	% Д.Н.
Бета-аланин	2880 мг
Таурин	319,3 мг
Витамин B6	0,7 мг 50 %

Beta-Alanine Endurance Max - добавка на основе аминокислоты бета-аланин, обогащенная таурином и витамином B6. Бета-Аланин помогает увеличить силовые показатели, снижает усталость, способствует набору мышечной массы, повышает выносливость во время тренировок. Витамин B6 усиливает действие бета-аланина и помогает поддерживать энергетические обмен. Таурин дает значительный прирост энергии на тренировках, снижает утомляемость, позволяет повысить интенсивность тренировок, а также снижает резистентность организма к инсулину.

Способ употребления: 1 порция = 4 капсулы. Употреблять 2 порции в день. Рекомендуется употреблять 1 порцию утром и 1 порцию перед тренировкой. Запивать водой или соком.

Состав: 90% бета-аланин, 9,98% таурин, витамин B6.

RED SHOCK SHOT

60 мл



6ч
энергии

290мг
кофеина
в порции

30мл
в день
(1/2
флакона)

Содержание одной порции (½ флякона / 30мл)

Бета-аланин	2000 мг
Таурин	1000 мг
Цитруллин малат	1000 мг
Безводный кофеин	290 мг

RED SHOCK – мощный энергетик, содержащий в максимально эффективных дозировках безводный кофеин, бета-аланин, таурин и цитруллин малат. Создан для профессиональных спортсменов и активных людей, которые нуждаются в дополнительном энергетическом импульсе для проведения тяжелых, интенсивных тренировок. Кофеин безводный стимулирует нервную систему и активизирует сжигание жира за счет термогенного эффекта. Бета-аланин способствует снижению утомляемости и увеличению работоспособности мышц. Таурин ускоряет восстановление мышц между подходами и делает их более выносливыми. L-цитруллин малат стимулирует рециркуляцию молочной кислоты и увеличивает пампинг.

Способ употребления: 1/2 флякона (30 мл = 1 порция) за 15 минут до или во время тренировки. Не превышать 1 порцию в день (30 мл). Продукт предназначен для здоровых физически активных лиц в возрасте старше 18 лет. Не сочетать с кофеином из других источников и другими стимуляторами. Не употреблять за 6 часов до сна.

Состав: вода, бета-аланин, таурин, L-цитруллин малат, безводный кофеин, регуляторы кислотности: лимонная кислота и три sodиум цитрат, краситель: E150d, ароматизаторы, подсластители: ацесульфам калия и сукралоза, консерванты: E202 и E211.

EXTREMALL

24 г, 360 г

2500мг
AAKG
в порции

109%
B1

200мг
кофеина и
родиолы
розовой
в порции

ежедневная
норма
витамина B1



Содержание одной порции (4 г)

	% Д.Н.
AAKG (аргинин альфа-кетоглутарат)	2500 мг
Цитруллин малат	2500 мг
Бета-аланин	2500 мг
Креатин малат	2000 мг
в т.ч. креатин	1500 мг
Экстракт свеклы	1000 мг
Кофеин	200 мг
Родиола розовая	200 мг
Витамин B1	1,2 мг 109 %
Фолиевая кислота	200 мкг 100%

EXTREMALL Pre-Workout – предтренировочный комплекс на основе проверенных, эффективных ингредиентов в идеально подобранных пропорциях для достижения максимального результата. Формула обеспечивает увеличение энергии, рост силы, выносливости и ментальной концентрации. Родиола розовая (*rhodiola rosea*) повышает концентрацию дофамина, серотонина и норадреналина в головном мозге, благодаря чему возрастает устойчивость организма к стрессу, повышается настроение, улучшаются интеллектуальные функции, снижается чувство усталости. Бета-аланин способствует снижению утомляемости и увеличению работоспособности. Цитруллин малат совместно с AAKG способствует наполненности мышц, благодаря чему активизируется приток полезных веществ, препятствующих катаболизму. Кофеин стимулирует нервную систему и активизирует сжигание жира за счет термогенного эффекта, а также является сильным антиоксидантом. Экстракт свеклы оказывает противовоспалительное действие, способствует производству красных кровяных телец, повышая иммунитет и улучшая насыщение клеток кислородом.

Способ употребления: для приготовления 1 порцию (6 г) растворить в 200 мл воды или сока. Употреблять перед тренировкой. Для профессиональных спортсменов рекомендуется использовать 2 порции (12 г) перед тренировкой.

Состав: 20,8% аргинин альфа-кетоглутарат, 20,8% L-цитруллин малат, 20,8% бета-аланин, 16,7% трикреатин малат, 8,3% экстракт красной свеклы, безводный кофеин, родиола розовая, тиамин, фолиевая кислота, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, ароматизатор, подсластитель: сукралоза.

HERO PUMP

28 г, 210 г, 420 г



- 3500мг**
цитруллин
малата
в порции
- 2000мг**
бета аланина
в порции
- 100%
B6**
ежедневная
норма
витамина B6

Содержание одной порции (14 г)	% Д.Н.
Цитруллин малат	3500 мг
AAKG	2500 мг
Бета-аланин	2000 мг
Моногидрат креатина	1000 мг
в т.ч. креатин	880 мг
Креатин малат	1000 мг
в т.ч. креатин	750 мг
Таурин	1000 мг
Витамин B6	1,4 мг 100%

Hero Pump – предтренировочная формула на основе матрицы из цитруллин малата, AAKG и бета-аланина. Цитруллин малат является одним из самых мощных донаторов оксида азота. AAKG играет ключевую роль в обмене аминокислот, способствует повышению работоспособности и выносливости. Бета-Аланин помогает увеличить силовые показатели, снижает усталость, способствует набору мышечной массы. Не содержит стимуляторы, такие как кофеин, благодаря чему не препятствует засыпанию и может быть использован перед вечерней тренировкой.

Способ употребления: для приготовления 1 порцию (14 г = 2 мерные ложки с «горкой») растворить в 200 мл воды или сока. Употреблять перед тренировкой.

Состав: 25% L-цитруллин малат, 17,8% аргинин альфа-кетоглутарат, 14,3% бета-аланин, 7,1% моногидрат креатина, 7,1% креатин малат, таурин, витамин B6, стабилизатор: гуммиарабик, регулятор кислотности: яблочная кислота, ароматизатор, подсластитель: сукралоза.



Жиросжигатели



СЖИГАТЕЛИ ЖИРА (от англ. fat burner), как следует из названия, усиливается процесс жиросжигания. Действие добавок этого типа заключается в увеличении интенсивности процесса термогенеза (выработки тепла организмом при сжигании жировой ткани), улучшении обмена веществ, снижении аппетита и повышении работоспособности.

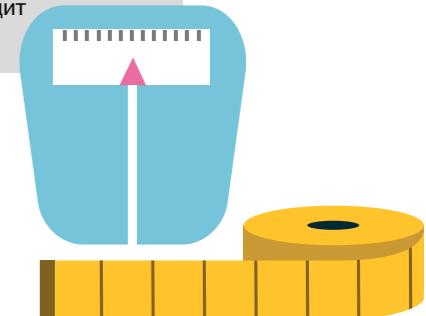
Термогенные добавки содержат, как правило:

- ▶ кофеин,
- ▶ чайные катехины,
- ▶ капсаицин из перца кайенского,
- ▶ синефрин (экстракт горького апельсина),
- ▶ L-карнитин,
- ▶ хром.

Сжигатели жира могут представлять существенную поддержку в борьбе с лишними килограммами, однако не заменят сбалансированного питания и регулярных тренировок. Из-за содержания веществ, стимулирующих термогенез, их рекомендуется применять утром или перед тренировкой.



Калория – единица тепла. В питании – это количество энергии, которое организм человека может усвоить из пищи. Если диета содержит больше калорий, чем составляют потребности организма, процесс сжигания жировой ткани сильно замедляется, и в результате происходит увеличение массы тела.



BURN4ALL

100 капс



4
натура
льных
экстракта

**100%
хром**

ежедневная
норма
хрома

3 капс
в день

Содержание одной порции (3 капс)

% Д.Н.

L-карнитин	350 мг	
Экстракт горького апельсина	300 мг	
В том числе синефрин	18 мг	
Экстракт зеленого чая	220 мг	
В том числе EGCG	99 мг	
Кофеин безводный	200 мг	
Экстракт гарцинии камбоджийской	150 мг	
В том числе HCA	90 мг	
Экстракт красного перца	100 мг	
В том числе капсаицин	0,3 мг	
L-ти羅зин	100 мг	
Экстракт черного перца	5 мг	
В том числе пиперин	4,7 мг	
Хром	40 мг	100%

Burn4ALL – универсальный жиросжигатель. Сочетание эффективных природных компонентов с кофеином и L-карнитином вызывает сильное термогенное действие, уменьшает чувство голода, ускоряет обмен веществ и добавляет энергии. Лучше всего употреблять утром или перед тренировкой. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков.

Способ употребления: 3 капсулы в день. Рекомендуется употреблять утром или перед тренировкой. Не рекомендуется для применения детям и беременным женщинам.

Состав: L-карнитин, экстракт горького апельсина, экстракт зеленого чая, безводный кофеин, экстракт гарцинии камбоджийской, экстракт черного перца, никотинат хрома, противослеживающий агент: стеарат магния, целлюлоза (оболочка капсулы).

BURN4ALL EXTREME

120 капс,



5
натура
льных
экстракта

**112,5%
C**

ежедневная
норма
витамина С

3 капс
в день

Содержание одной порции (3 капс)

% Д.Н.

Экстракт зеленого кофе	375 мг
В том числе хлорогеновая кислота	37,3 мг
Экстракт горького апельсина	225 мг
В том числе витамин С	90 мг 112,5%
В том числе синефрин	0,564 мг
Экстракт зеленого чая	225 мг
Экстракт гарцинии камбоджийской	45 мг
В том числе HCA	27 мг
Экстракт какао	25,02 мг
В том числе теобромин	1,5 мг
Ацетил L-ти羅зин	199,62 мг
В том числе тирозин	75 мг
Кофеин безводный	150 мг

AllNutrition Burn4all Extreme – усиленная формула жиросжигателя на основе 5 растительных экстрактов: зеленого кофе, горького апельсина, зеленого чая, малабарского тамаринда и какао. Оказывает сильный термогенный эффект, уменьшает чувство голода, улучшает обмен веществ и добавляет энергии. Лучше всего употреблять утром или перед тренировкой. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков.

Способ употребления: 3 капсулы в день. Рекомендуется употреблять перед тренировкой, в дни отдыха – до 18 часов.

Состав: экстракт зеленого кофе (*Coffea arabica*), стандартизованный до 10% хлорогеновой кислоты, экстракт горького апельсина (*Citrus aurantium*), стандартизованный до 40% витамина С и 0,25% синефрина, экстракт (4:1) зеленого чая (*Camellia sinensis*), ацетил L-ти羅зин, кофеин безводный, экстракт малабарского тамаринда (*Garcinia cambogia*), стандартизованный до 60% HCA, экстракт какао (*Theobroma cacao*), стандартизованный до 6% теобромина, противослеживающий агент: соли магния жирных кислот, краситель: диоксид титана, оболочка капсулы: желатин.

L-CARNITINE FIT BODY

120 капс



1560 мг
в порции

50%
C
ежедневная норма витамина С

2 капс
в день

Содержание одной порции (2 капс)

	% Д.Н.
L-карнитин	1560 мг
Витамин С	40 мг 50 %

ALLNUTRITION L-Carnitine Fit Body L-карнитин стимулирует процесс выработки энергии путем сжигания жировой ткани. Улучшает выносливость во время тренировки, способствует быстрому восстановлению и уменьшению веса. Обогащен витамином С, который способствует правильному энергетическому обмену и укрепляет иммунитет. Лучше всего употреблять утром или перед тренировкой. Производится из сырья самого высокого качества, получаемого от надежных, сертифицированных поставщиков.

Способ употребления: 2 капсулы в день, запивая водой. Рекомендуется употреблять утром или перед тренировкой.

Состав: 97,5% L-карнитин, 2,5% витамин С, желатин (оболочка капсул).

CAFFEINE

100 капс,



улучшает концентрацию

200 мг
кофеина

ускоряет метаболизм

Содержание одной порции (3 капс)

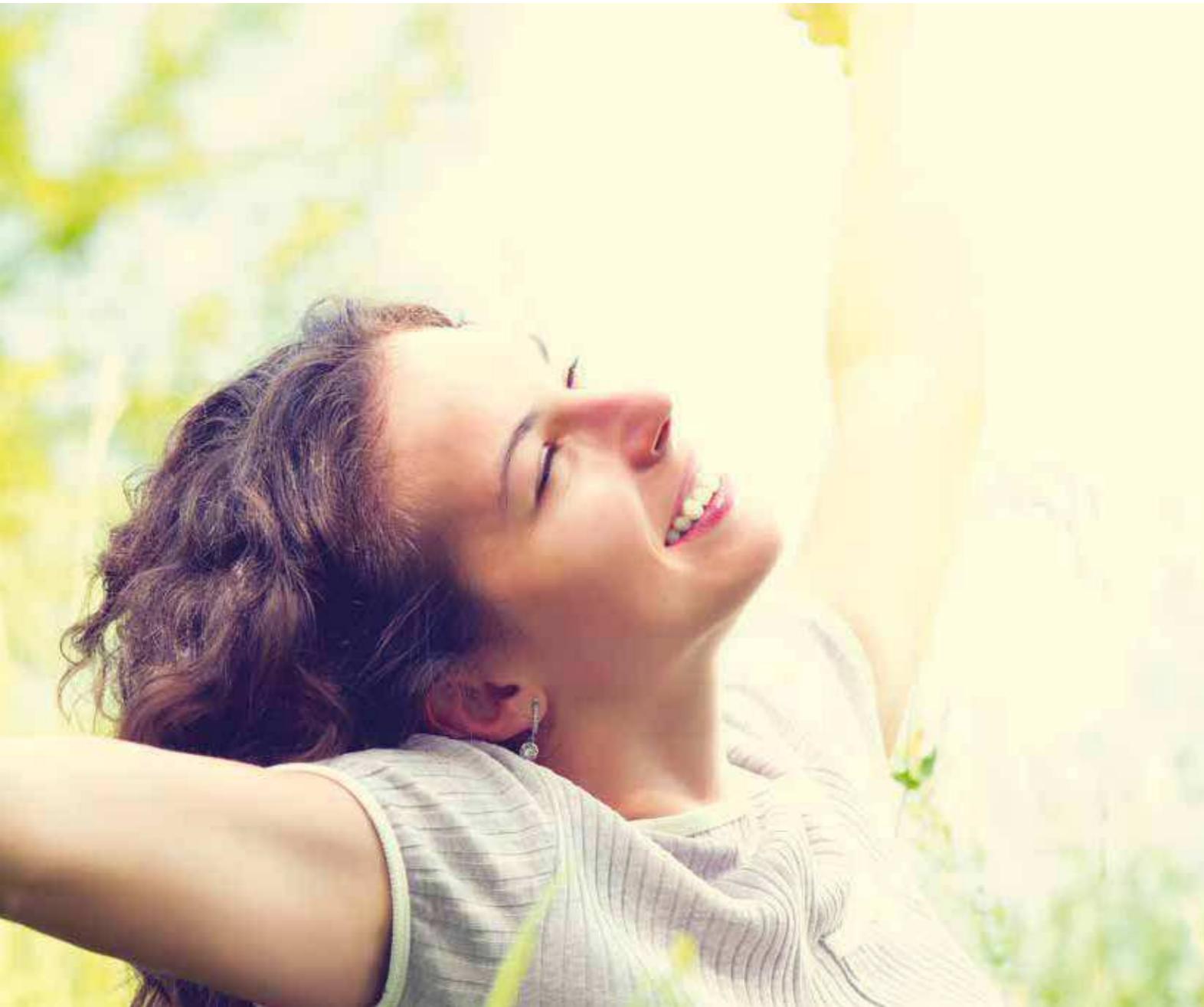
Кофеин	200 мг
--------	--------

Caffeine 200 Power - представляет собой стимулятор (энергетик), в основе которого содержится кофеин без лишних примесей и добавок. Кофеин стимулирует центральную нервную систему, улучшает продуктивность тренировок и способствует сжиганию жира. Также усиливает термогенный эффект, благодаря чему ускоряется обмен веществ. Благодаря своим свойствам кофеин является основным компонентом многих жиросжигателей и предтренировочных комплексов.

Способ употребления: 1 капсула в день. Рекомендуется употреблять утром или перед тренировкой. Не рекомендуется применять детям и беременным женщинам.

Состав: безводный кофеин, сыпучий агент: микрокристаллическая целлюлоза, противослеживающее вещество: стеарат магния, желатин (оболочка капсул).

Красота и здоровье



FLEX ALL COMPLETE

400 г



Flex All Complete Основным компонентом является гидролизованный белок коллаген, отвечающий за поддержание здоровых костей, суставов и сухожилий. Комплекс Flex All Complete также включает ряд вспомогательных компонентов, в том числе витамин С, необходимый для синтеза коллагена в организме, MSM, а также магний, который стабилизирует функции нервной системы.

Способ употребления: 1 порцию (20 г) растворить в 300 мл воды или сока. Употреблять один раз в день.

Состав: 50% гидролизованный коллаген, 6% L-пролин, 29% комплекс углеводов, 1,5% глюкозамина сульфат, 1,5 MSM, витамин С, магний, витамин В6, стабилизатор Е414, регулятор кислотности: яблочная кислота, подсластитель: сукралоза.

10 000 мг гидролизованного коллагена

7 активных компонентов

эффективная защита суставов

Содержание одной порции (20 г)

	% Д.Н.
Калории	59
Жиры	0 г
В том числе насыщенные жиры	0 г
Углеводы	5,8 г
В том числе сахара	1,6 г
Клетчатка	0 г
Белок	9 г
Соль	0 г
Гидролизованный коллаген	10000 мг
L-пролин	1200 мг
Глюкозамин сульфат	300 мг
MSM	300 мг
Витамин С	200 мг
Магний	60 мг
Витамин В6	5 мг
	357%

OMEGA 3

90 капс



укрепляет иммунитет

защищает от воспалений

Содержание одной порции (1 капс)

EPA	180 мг
DHA	120 мг

OMEGA 3 дополняет рацион необходимыми жирными кислотами Omega-3 (EPA и DHA) и натуральным витамином Е. Применение препарата снижает риск возникновения кардиологических заболеваний, помогает поддерживать здоровье костей, защищает суставы от воспалений, снижает болевые ощущения у людей, подверженных ревматическим заболеваниям.

Способ употребления: 2 раза в день по 1 капсуле. Не превышать рекомендуемую дозировку.

Состав: рыбий жир; желатин (оболочка капсулы); вещество, удерживающее влагу: глицерин; вода; натуральный витамин Е.

OMEGA 3 K2 D3

30 капс



укрепляет сердечно-сосудистую систему

поддерживает здоровье суставов

обеспечивает нормальную свертываемость крови

Содержание одной порции (1 капс) % Д.Н.

Рыбий жир	1000 мг	
в том числе EPA	180 мг	
в том числе DHA	120 мг	
Витамин K	100 мкг	133%
Витамин D	50 мкг	1000%

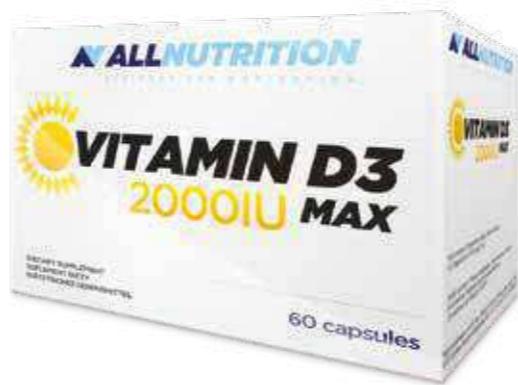
Omega 3 K2 D3 – Омега 3 с повышенной дозировкой витаминов D3 и K2. Добавка предназначена для дополнения рациона спортсменов витаминами K2 и D3, а также восполнения недостатка полиненасыщенных жирных кислот, которые повышают эластичность сосудов и стимулируют работу сердца, помогая адаптировать сердечнососудистую систему к перепадам давления во время тренировки. Витамин D3 в сочетании с витамином K2 укрепляет костную ткань и положительно влияет на функции мышечной системы. Также укрепляет иммунную систему и положительно влияет на регулирование кальция и фосфора.

Способ употребления: 1 капсула в день, запивать водой.

Состав: рыбий жир, стандартизованный до 18% EPA (эйкозапентаеновая кислота) и 12% DHA (докозагексаеновая кислота), оболочка капсулы: желатин, вещество, удерживающее влагу: глицерин, витамин K, витамин D.

VITAMIN D3 2000 MAX

60 капс



поддерживает иммунную систему

укрепляет костную ткань и зубы

способствует правильному функционированию мышц

Содержание одной порции (1 капс) % Д.Н.

Витамин D3 (холекальциферол)	50 мкг (2000 МЕ)	1000%
Масло подсолнечное (вспомогательное вещество)	120 мг	

Vitamin D3 2000 Max – добавка, содержащая эффективную дозировку важнейшего витамина D3. Обеспечивает всасывание кальция и фосфора, увеличивает плотность мышечной ткани, ускоряет работу мозга. Дополнительный прием витамина D3 очень важен, поскольку при его недостатке, организм испытывает усталость, падает работоспособность, пропадает настроение. Дефицит витамина D3 влияет на состояние костей и суставов, почек, зубов и нарушает функции внешнего дыхания. Его нехватка также может повысить восприимчивость к хроническим заболеваниям.

Способ употребления: 1 капсула в день, запивать водой.

Состав: масло подсолнечное, желатин, вещество, удерживающее влагу (глицерин растительный), витамин D (холекальциферол).

VITAMIN C

30 капс, 60 капс



1 капс. в день

Витамин С 1 000 мг 1250%

Содержание одной порции (1 капс)	% Д.Н.
Витамин С 100 мг	1250%
Биофлавоноиды 10 мг	

Vitamin C with bioflavonoids – витамин С с биофлавоноидами поддерживает правильное функционирование иммунной и нервной системы. Добавка способствует поддержанию нормального энергетического обмена, снижает чувство усталости, поддерживает необходимую выработку коллагена, улучшает усвоение железа. Биофлавоноиды усиливают действие витамина С, обладают антиоксидантными, противовирусными и противовоспалительными свойствами. Особенно рекомендуется в осенне-зимний период.

Способ употребления: принимать во время еды, запивая водой. Рекомендуемая дневная порция составляет 1 капсулу.

Состав: Витамин С (L-аскорбиновая кислота), желатин, магниевые соли жирных кислот, экстракт горького апельсина Citrus aurantium, стандартизованный до 90% биофлавоноидов, краситель – диоксид титана.



VITAMINALL SPORT

60 капс



прибавляет энергии

ускоряет восстановление

поддерживает иммунитет

Vitaminall SPORT – витамино-минеральный комплекс с растительными экстрактами. Предназначен для людей, чья диета требует ежедневного пополнения витаминов и минералов. Особенно рекомендуется в осенне-зимний период, а также для физически активных людей и спортсменов.

Способ употребления: 2 капсулы в день (1 капсула синяя (комплекс витаминов) и 1 капсула белая (комплекс минералов)). Запивать водой. Лучше всего употреблять до приема пищи.

Состав: капсула с витаминами (синяя): витамин C (L-аскорбиновая кислота), экстракт горького апельсина (*Citrus aurantium*) стандартизованный до 90% биофлавоноидов, экстракт (4:1) крапивы обыкновенной (крапивы двудомной), экстракт листьев зеленого чая (*Camellia sinensis*), стандартизованный до 40% галлата эпигаллокатехина (EGCG) и макс. 5% кофеина, витамин E (ацетат DL-альфа-рук лечит, восстанавливает), ниацин (амидникотиновой кислоты), витамина B1 (тиамина гидрохлорид), витамин B2 (рибофлавин), витамин B6 (пиридоксина гидрохлорид), витаминB12 (цианокобаламин), экстракт гуараны (*Paulinia cupana*), стандартизованный до 10% кофеина, экстракт (4:1) корня женьшения обыкновенного (*Panax ginseng*), противослеживающий агент – магниевые соли жирных кислот, пантотеновая кислота (D-пантотенат кальция), альфа-липоевая кислота (ALA), коэнзим Q10, витамин A, витамин D (холекальциферол), краситель – титана диоксид, фолиевая кислота, биотин (D-биотин), краситель – бриллиантовый черный, краситель – синий патентованный V, краситель – азорубин; оболочка капсулы: желатин. Капсула с минералами (белая): кальций (карбонат кальция), магний (оксид магния, диглицинат магния), железо (глюконат железа), марганец (глюконат марганца), цинк (глюконат цинка, оксид цинка), противослеживающий агент – магниевые соли жирных кислот, мед (глюконат меди), краситель – диоксид; оболочка капсулы: желатин.

Содержание одной порции (2 капс)

	% Д.Н.
Экстракт горького апельсина	50 мг
в том числе биофлавоноиды	45 мг
Экстракт крапивы	50 мг
Экстракт листьев зеленого чая	50 мг
В том числе EGCG (Галлат эпигаллокатехина)	20 мг
Кофеин	2.5 мг
Экстракт гуараны	20 мг
В т.ч. кофеин	2 мг
Экстракт корня женьшения	20 мг
Альфа-липоевая кислота (ALA)	10 мг
Коэнзим Q10	10 мг
Витамин С	160 мг 200%
Витамин Е	14 мг 116.67%
Ниацин	35 мг 218.75%
Витамин В1	16 мг 1454.55%
Витамин В2	20 мг 1425.57%
Витамин В6	16.5 мг 1178.57%
Витамин В12	20 мкг 800%
Пантотеновая кислота	11 мг 183.33%
Витамин А	800 мкг 100%
Витамин D	10 мкг 200%
Фолиевая кислота	400 мкг 200%
Биотин	300 мкг 600%
Кальций	120 мг 15%
Магний	100 мг 26.67%
Железо	3 мг 21.43%
Марганец	2 мг 100%
Цинк	10 мг 100%
Медь	0.5 мг 50%
Йод	150 мкг 100%

VITAMINALL VITAMINS & MINERALS

60 капс, 120 капс



восполняет недостаток витаминов и минералов

поддерживает иммунитет

укрепляет кости и суставы, волосы, ногти

Vitaminall – это комплексный препарат, обеспечивающий организм необходимыми витаминами и минералами. Повышенное содержание витаминов C, D3, A, E, витаминов группы В и биотина, хрома, селена, йода и фолиевой кислоты особенно актуально для спортсменов и физически активных людей, чья потребность в микро и макро элементах выше по сравнению с теми, кто не занимается спортом.

Способ употребления: 2 капсулы в день.

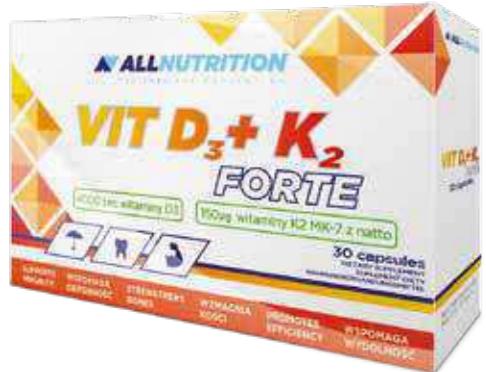
Состав: хлорид калия, L-аскорбиновая кислота, оксид магния, кислого фосфата кальция, никотинамид, тиамин, рибофлавин, ацетат DL-альфатокоферол, D-пантотенат кальция, цинк моногидрат сульфата, пиридоксина гидрохлорид, фумарат железа, моногидрат сульфата марганца(II), ретинол ацетат, пентагидрат сульфата меди, pteroylmonoglutamic кислота, D-биотин, дзедан калия, хлорид хрома (III),селениан натрия, дигидрат молибдата натрия, цианокобаламин, холекальциферол, наполнитель - микрокристаллическая целлюлоза, оболочка капсулы - желатин.

Содержание одной порции (2 капс)

		% Д.Н.
Калий	300 мг	15%
Витамин С	250 мг	312,40%
Магний	150 мг	40%
Кальций	120 мг	15%
Ниацин	30 мг	187,40%
Витамин В1	20 мг	1818%
Витамин В2	20 мг	1428%
Витамин Е	20 мг	166,60%
Пантотеновая кислота	12 мг	200%
Цинк	10 мг	100%
Витамин В6	10 мг	714,20%
Железо	3 мг	21,40%
Марганец	3 мг	150%
Витамин А	1200 мкг	150%
Медь	510 мкг	51%
Фолиевая кислота	400 мкг	200%
Биотин	300 мкг	600%
Йод	150 мкг	100%
Хром	150 мкг	375%
Селен	75 мкг	137%
Молибден	50 мкг	100%
Витамин В12	15 мкг	600%
Витамин D3	10 мкг	200%

D3 + K2 FORTE

30 капс



укрепляет мышцы, кости, суставы

200% суточной потребности в витамине К

2000% суточной потребности в витамине D

Содержание одной порции (1 капс)	% Д.Н.
Витамин К	100 мкг 133,33%
Витамин Д	50 мкг 1000%

ALLNUTRITION D3+K2 – специальная добавка, содержащая витамины D3 и K2. Регулярное употребление витамина D3 способствует усвоению кальция, поддержанию здоровых костей, суставов и зубов, а также благоприятно влияет на работу мышц и иммунной системы. Витамин K2 помогает сохранить крепкие кости и способствует нормальной свертываемости крови. Комбинация этих витаминов не случайна. Научно доказано, что максимальный эффект от приема витамина D можно получить, принимая его совместно с витамином K.

Способ употребления: 1 капсула в день, запивать водой.

Состав: оливковое масло, оболочка капсул: желатин, вещество, удерживающее влагу – глицерол, витамин K (менахинон), витамин D (холекальциферол).



K2MK-7 Z NATTO

30 капс



способствует нормальной свертываемости крови

поддерживает мышцы

укрепляет кости и суставы

Содержание одной порции (1 капс) % Д.Н.

Витамин К	100 мкг	133,33%
-----------	---------	---------

K2MK-7 Z NATTO 30 kaps. - это специальная добавка к пище, содержащая витамин K2 mk7 (менахинон). Регулярное потребление этого витамина способствует нормальной свертываемости крови, помогает в поддержании здоровых и сильных костей и суставов, предотвращает отложения кальция в кровеносных сосудах, препятствуя возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Одна капсула содержит 133% суточной потребности в витамине K.

Способ употребления: 1 капсула в день, запивать водой.

Состав: подсолнечное масло, оболочка капсулы: желатин, вещество, удерживающее влагу – глицерол, витамин K (менахинон).

MAG B6

30 капс



уменьшает чувство усталости

улучшает память и концентрацию

защищает мышцы от судорог

Содержание одной порции (1 капс) % Д.Н.

Магний	102 мг	27 %
Витамин B6	0,7 мг	50%

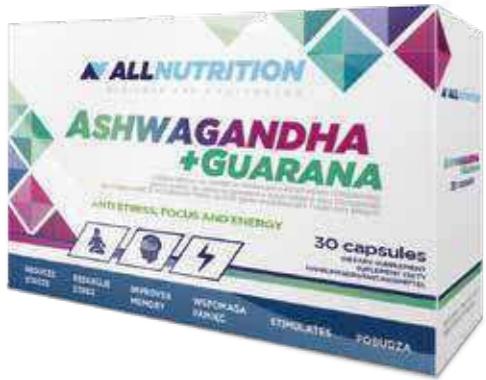
Mag B6– Основными компонентами являются магний в виде цитрата магния и витамин B6. Комплекс способствует нормальной работе мышц, снижает усталость, поддерживает иммунную систему, стабилизирует функции нервной системы, регулирует работу щитовидной железы.

Способ употребления: 1 капсула в день, запивать водой.

Состав: цитрат магния, оболочка капсулы: желатин, краситель: диоксид титана, противослеживающее вещество: соли магния жирных кислот, гидрохлорид пиридоксина (витамин B6).

ASHWAGANDHA + GUARANA

30 капс



усиливает концентрацию и внимание

повышает стрессоустойчивость

улучшает самочувствие и настроение

Содержание одной порции (1 капс)

Экстракт гуараны	200 мг
в том числе кофеин	20 мг
Экстракт женьшеня индийского	150 мг

ASHWAGANDHA + GUARANA – препарат, созданный специально для спортсменов и физически активных людей, который повышает адаптивные возможности организма. Содержит экстракт гуараны и экстракт корня женьшеня индийского (ашвагандха). Ашвагандха (женьшень индийский) – это одно из основных растений, используемых в аюрведе – традиционной индийской медицине. Благодаря своим уникальным свойствам все чаще применяется в лечении нарушений сна, памяти, болезни Альцгеймера, тревожных состояний, стресса и депрессии, а также в качестве вспомогательного средства при лечении атеросклероза, сахарного диабета, онкологических заболеваний, ревматизма, гипертонии, ишемической болезни сердца и гипотиреоза. Гуарана, так же как и кофе, является стимулятором растительного происхождения, усиливает концентрацию и способность к запоминанию, снижает утомляемость. Также используется как вспомогательное средство для очищения в детокс программах и похудения. Для спортсменов продукт является особенно актуальным, так как повышает адаптивные возможности организма, защищает от чрезмерных нагрузок и эффекта перетренированности.

Способ употребления: 1 капсула в день, запивать водой. Рекомендуется употреблять до еды.

Состав: экстракт гуараны (*Paulinia cupana*), стандартизованный до 10% кофеина, экстракт женьшеня индийского (*Withania somnifera*), оболочка капсулы: желатин, противослеживающее вещество: магниевые соли жирных кислот, краситель: диоксид титана.





ФИТНЕС кухня
Вкусно и полезно!

PANCAKES PROTEIN

1000 г



высокое содержание белка

легко усваивается

низкое содержание жира и углеводов

Содержание одной порции (75 г)

Энергетическая ценность	291 ккал
Жиры	6,7 г
В том числе насыщенные жиры	2,94 г
Углеводы	32,18 г
В том числе сахара	8,88 г
Клетчатка	2,57 г
Белок	24,17 г
Соль	0,8 г

PANCAKES PROTEIN 1000 g - вкусные протеиновые блины или вафли. Просто и быстро готовить. Идеальное дополнение для строгих диет, а также отличная поддержка для мышечной массы.

Состав: овсяные хлопья, мука овсяная, пахта в порошке, концентрат сывороточного белка WPC 80%, соевый лецитин, творожный порошок, молочный белок, эмульгатор: фосфат натрия, белок куриного яйца, желток куриного яйца, мальтодекстрин, банановое пюре, вещества для панировки: бикарбонат натрия, дифосфоран, мука пшеничная, соль, ароматизатор, подсластитель: сукралоза.



Рецепт

75 г продукта смешиваем с 75 мл воды или молока, оставляем на 3-5 минут. Затем наливаем порциями на разогретую сковородку или вафельницу и жарим около 2 минут с обеих сторон. Отлично сочетается фруктами, натуральным йогуртом, арахисовым маслом, медом или пастами NUTWHEY

NUTWHEY PEANUT CHOCO

500 г



24% белка

произведен из высококачественного арахиса

не содержит сахара, подсластитель ксилит

Содержание одной порции (30 г)

Энергетическая ценность	179 ккал
Белок	7,2 г
Жиры	9,6 г
в том числе насыщенные жиры	1,5 г
Углеводы	10,5 г
в том числе сахара	1,3 г
Клетчатка	2,8 г
Соль	0,02 г

NUTWHEY PEANUT – Превосходная ореховая паста с ароматом шоколада. Идеально подходит в качестве дополнения для вафель, блинчиков, фитнес-десертов и выпечки. Арахис-богатый источник витаминов Е и группы В, которые регулируют функции нервной системы и мозга. Белки необходимы для синтеза мышечных волокон, ускоряют восстановление организма, а также снижают аппетит. В качестве подсластителя используется ксилит, который оказывает антибактериальное действие, очень медленно повышает уровень глюкозы в крови, так как его метаболизм происходит практически без участия инсулина. Благодаря этому продукту подходит людям с нарушением толерантности к глюкозе. Не содержит пальмовое масло и глютен.

Состав: 52% арахис, обезжиренное какао, концентрат сывороточного белка WPC 80%, подсластители: ксилит, эритритол, гликозид стевии; ароматизатор.

NUTWHEY ALMOND WHITE

500 г



21% белка

произведен из высококачественного арахиса

не содержит сахара, подсластитель ксилит

Содержание одной порции (30 г)

Энергетическая ценность	192 ккал
Белок	6,3 г
Жиры	11,7 г
в том числе насыщенные жиры	3,9 г
Углеводы	9,9 г
в том числе сахара	1,4 г
Клетчатка	0,8 г
Соль	0,05 г

NUTWHEY ALMOND – Превосходная ореховая паста из миндаля со вкусом белого шоколада. Идеально подходит в качестве дополнения для вафель, блинчиков, фитнес-десертов и выпечки. Миндаль, по сравнению с другими орехами, содержит большое количество витаминов В2, Е и клетчатки. Также является богатым источником необходимых ненасыщенных жирных кислот и минералов. В качестве подсластителя используется ксилит, который оказывает антибактериальное действие, очень медленно повышает уровень глюкозы в крови, так как его метаболизм происходит практически без участия инсулина. Благодаря этому продукту подходит людям с нарушением толерантности к глюкозе. Не содержит пальмовое масло и глютен.

Состав: растительные масла (рапсовое, сухое рапсовое масло), концентрат сывороточного белка WPC 80%, миндаль 19%, молоко обезжиренное сухое, подсластители: ксилит, эритритол, гликозид стевии; ароматизатор.

100% PEANUT BUTTER smooth, crunchy

500 г, 1000 г



100% жареный арахис

без добавления сахара и соли

без добавления пальмового масла

Содержание одной порции (25 г)

	smooth	% Д.Н.	crunchy	% Д.Н.
Энергетическая ценность	158,25 ккал	8%	161 ккал	8%
Жиры	13,55 г	17%	12,81 г	18%
в том числе насыщенные жиры	2,7 г	11%	1,7 г	9%
Углеводы	4 г	2%	3,31 г	1%
в том числе сахара	0,97 г	<1%	1,72 г	<1%
Белок	6,55 г	13%	7,14 г	14%
Клетчатка	2,03 г			
Соль	0,17 г	12%	0,01 г	1%

100% PEANUT BUTTER smooth, crunchy 500г/1000г - Натуральное арахисовое масло без добавления сахара, загустителей и соли. Источник полезных ненасыщенных жиров, белков, калия, магния, витамина Е и клетчатки. Способствует улучшению работы нервной системы, памяти и концентрации внимания. Может служить питательным и полезным перекусом. Возможно употреблять с хлебом и хлебобулочными изделиями, как дополнение к кашам на завтрак, для приготовления домашних десертов, а также может служить компонентом пряных блюд.

Состав: арахис жареный.



Рецепт Ореховый соус к мясу

Ингредиенты:

2 столовые ложки подсолнечного масла
мелко нарезанный лук-шалот
2 зубчика чеснока
1 чайная ложка свежего тертого имбиря
1 мелко порезанный перец чили
250 мл кокосового молока
1 чайная ложка тростникового сахара
150 г арахисового масла crunchy,
1 столовая ложка нарезанного кориандра
щепотка морской соли

Разогреваем масло, на нем обжариваем лук-шалот до мягкости. Добавляем чеснок, имбирь и чили, обжариваем еще 2-3 минуты. Добавляем кокосовое молоко. Когда начнет кипеть, снимаем с огня и смешиваем с арахисовым маслом, кориандром и солью. Если соус слишком густой, можно добавить немного кипятка. Соус отлично сочетается с мясом, приготовленном на гриле, говядиной и курицей.

COCONUT OIL nierafinowany olej kokosowy

500 мл, 1000 мл



100% натульное нерафинированное кокосовое масло

холодный отжим

отлично подходит для использования
в кулинарии и косметике

Содержание одной порции (30 мл/1 ст.л)

Энергетическая ценность	265 ккал
Жиры	30 г
Насыщенные жиры	27,6 г
в том числе мононенасыщенные жиры	1,8 г
п том числе полиненасыщенные жиры	0,6 г
Углеводы	0 г
В том числе сахара	0 г
Белок	0 г
Соль	0 г

COCONUT OIL nierafinowany olej kokosowy 500 ml, 1 000 ml – 100% натуральное кокосовое масло с ярко выраженным вкусом и ароматом. Рекомендуется для приготовления холодных блюд, а также жарки и выпечки. Кокосовым маслом успешно можно заменить традиционное подсолнечное масло, оливковое, рапсовое или сливочное и маргарин. Оно является богатым источником жирных кислот, витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования организма. Кокосовое масло может использоваться как косметическое средство. Оно прекрасно увлажняет кожу, волосы и ногти, обладает заживляющими и легкими антибактериальными свойствами.

Состав: 100% кокосовое масло.

Рецепт Кофе "Бронежилет"
кофе на выбор: эспрессо или американо; кокосовое масло,
добавить по желанию корицу, кардамон или кокосовое молоко

COCONUT OIL rafinowany olej kokosowy

500 ml



100% кокосовое рафинированное масло

без запаха

подходит для жарки и выпечки

Содержание одной порции (30 мл/1 ст.л)

Энергетическая ценность	270 ккал
Жиры	30 г
Насыщенные жиры	27 г
в том числе мононенасыщенные жиры	2 г
в том числе полиненасыщенные жиры	0,6 г
Углеводы	0 г
В том числе сахара	0 г
Белок	0 г
Соль	<0,015 г

COCONUT OIL rafinowany olej kokosowy – 100% натуральное рафинированное кокосовое масло высокого качества. Рекомендуется для жарки и выпечки.

Состав: 100% кокосовое масло рафинированное.

Рецепт Оладьи из кабачков и моркови

Ингредиенты:

2 яйца
6 столовых ложек овсяных хлопьев
средний молодой кабачок
большая морковь
зубчик чеснока
лук-шалот
петрушка
соль розовая
перец
щепотка куркумы
кокосовое масло для жарки

Кабачок натереть на терке, посолить. Оставить на полчаса, чтобы кабачок дал сок. Слить избыток жидкости, добавить терпкую морковь, мелко нарезанный лук, чеснок и петрушку. Добавить яйца, овсяные хлопья, специи и тщательно перемешать. Разогреть на сковороде масло, сформировать оладьи, обжарить по 5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.



SAUCE ZERO

450 мл



100% натуральное нерафинированное кокосовое масло

0 калорий

0 жиров

0 углеводов

Содержание одной порции (5 мл)

Энергетическая ценность	0 ккал
Жиры	0 г
в том числе насыщенные жиры	2 г
Углеводы	0 г
в том числе сахара	0 г
Клетчатка	0 г
Белки	0 г
Соль	0 г

Состав:

Вкус «Шоколад-орех»: вода, загустители (камедь целлюлозы, ксантановая камедь), ароматизаторы (ароматические вещества, ароматические препараты, мальтодекстрин, камедь, пропиленгликоль, кофеин, смесь ароматических веществ, глюкоза, пектин), какао с пониженным содержанием жира, консерванты: сорбят калия, бензоат натрия; подсладитель: сукралоза.

Вкус «Кокос»: вода, ароматизаторы, загустители: камедь целлюлозы, ксантановая камедь; консерванты: диоксид серы, бензоат натрия; подсладитель: сукралоза.

Вкус «Ваниль»: вода, загустители: камедь целлюлозы, ксантановая камедь, ароматизаторы, краситель: сахарный колер, консерванты: сорбят калия, бензоат натрия, подсладитель: сукралоза,

SAUCE ZERO%

КЕТЧУП, ЦЕЗАРЬ, БАРБЕКЮ, МЕДОВАЯ
ГОРЧИЦА, БОЛОНЬЕЗЕ

320 мл



0 калорий

0 жиров

0 углеводов

Содержание одной порции (5 мл)

Энергетическая ценность	3 ккал
Жиры	0,7 г
в том числе насыщенные жиры	0,4 г
Углеводы	0,39 г
в том числе сахара	0,18 г
Белок	0,11 г
Соль	0,33 г

Состав:

КЕТЧУП: вода, уксус, томатная паста, соль, специи, уксусная кислота, загустители (натрий-карбоксиметилцеллюлоза, ксантановая камедь, альгинат пропиленгликоля), ароматизатор, усиливатель вкуса (глутамат натрия), натуральный ароматизатор, концентрат (редис, морковь, красная смородина), консервант (сорбят калия), подсладитель (сукралоза).

5 восхитительных вкусов

0 углеводов

идеально подходит для салатов

Сладкий перекус



содержат клюкву и ягоды годжи

25 г белка

обогащены L-карнитином, витаминами и кальцием



Содержание одной порции (100 г) % Д.Н.

Кальций	400 мг	50%
Витамин С	39 мг	49%
Никотиновая кислота	11,7 мг	73%
Витамин Е	6,5 мг	54%
Пантотеновая кислота	3,9 мг	65%
Витамин В6	1,3 мг	93%
Рибофлавин	1 мг	71%
Тиамин	0,9 мг	82%
Фолиевая кислота	130 мкг	65%
Биотин	97 мкг	194%
Витамин В12	0,6 мкг	24%

Содержание одной порции (100 г)

Энергетическая ценность	352 ккал
Жиры	14 г
в том числе насыщенные жиры	10,5 г
Углеводы	51 г
в том числе сахара	4,9 г
в том числе полиолы	28,2 г
Белок	20 г
Соль	0,4 г
L-карнитин	190 мг



15 г белка

содержит кальций, магний, витамины С, Е, В6, В12, ниацин, пантотеновая кислота, рибофлавин, тиамин, фолиевая кислота и биотин



18 г белка

всего 2,1 г сахара, 14% молотого миндаля



11,1 г белка

всего 1,3 г сахара, протеиновый батончик в молочном шоколаде



содержит L-карнитин

всего 1,2 г сахара, мюсли из овсяных и пшеничных хлопьев, изюма, содержит концентрат ацеролы; в йогуртовой глазури

Натуральное печенье

60 г



содержит натуральный мед

100% натуральный состав

без глютена

Содержание одной порции (60 г)

Энергетическая ценность	270 ккал
Жиры	14 г
в том числе насыщенные жиры	2 г
в том числе мононенасыщенные жиры	2,5 г
в том числе полиненасыщенные жиры	5,4 г
Углеводы	26 г
в том числе сахара	4,4 г
Клетчатка	2,1 г
Белок	8,4 г
Соль	0,03 г

Вкусное, хрустящее протеиновое печенье. Содержит белок, арахис, изюм, клюкву, семена тыквы и подсолнечника, семена льна и натуральный мед. Не содержит глютен.

Состав: 35% мед, 21% семена тыквы, 15% арахис, 10% семена подсолнечника, 8% семена льна, 4% концентрат сывороточного белка, 3% клюква вяленая, 3% изюм, регулятор кислотности: яблочная кислота.

