



GUÍA PRÁCTICA PARA ESCOGER PROTE

Y de paso cuidar su billetera...



EL TIPO



¿Lleva alimentación plant based?



NO



SI



- Soya
- Arroz
- Mezclas

¿Lleva alimentación libre de lácteos?



NO



SI



- Plant based
- Huevo
- Carne

¿La necesita exclusivamente para el ejercicio?



SI



NO



- Caseina
- Huevo
- Carne
- Plant based

Whey

the
pancake[®]
chick

LA INFO NUTRICIONAL

Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	
		% Daily value*
Total Fat		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
Protein		

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Lo que debe buscar que tenga cada scoop que pese 30g:

110-130kcal

20-25g de Proteína

Si se controla las calorías y los gramos de proteína las diferencias entre carbo y grasas no tienen mayor impacto



the
pancake[®]
chick

INGREDIENTES

Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	
		% Daily value*
Total Fat		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
Protein		

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Si usted es de las personas que tiene un estomago muy sensible, busque proteínas "UNFLAVORED"

Los Saborizantes, gomas y endulzantes son los que puede ocasionar problemas de gases. Por eso pruebe varias marcas



the
pancake[®]
chick

NO TOME DECISIONES BASADO EN

Nutrition Facts

Serving Size oz.

Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	
		% Daily value*
Total Fat		%
Saturated Fat		%
Trans Fat		
Cholesterol		%
Sodium		%
Total Carbohydrate		%
Dietary Fiber		%
Sugars		
Protein		

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

- Grassfed
- Hidrolizada
- Aminoácidos agregados
- "Clean"
- Para mujer
- Orgánico
- Sin hormonas

No vale la pena porque:
1. Algunos son puro mercadeo para venderlo caro
2. Otros no tienen efecto relevante en la vida práctica



the
pancake[®]
chick

BUSQUE ESTOS SELLOS



Estos sellos son garantía que el producto cumple con los más altos estándares de calidad y viene libre de sustancias prohibidas

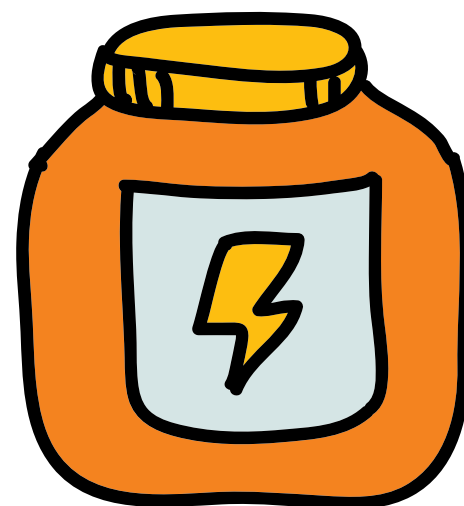
the
pancake[®]
chick

FINALMENTE



No se haga mucha bola. Las proteínas en polvo sirven para llegar al requerimiento de una manera más fácil, cualquiera con las características anteriores le sirve

Que le digan que "esta prote es mejor" es como decir que "este pollo es mejor que aquel otro"... No tiene sentido ni significa que con una va a sacar más músculo con respecto a otra



Usar proteína en polvo sin tomar en cuenta el contexto total de su alimentación es como pretender pegarle a una piñata con los ojos cerrados... puede que vea resultados, puede que no. Y la posibilidad de desperdiciar su tiempo y dinero es muy alta