

# LE PROTEINE

NON SONO TUTTE UGUALI

QUELLE DEI PRODOTTI

LATTIERO-CASEARI SONO NOBILI!

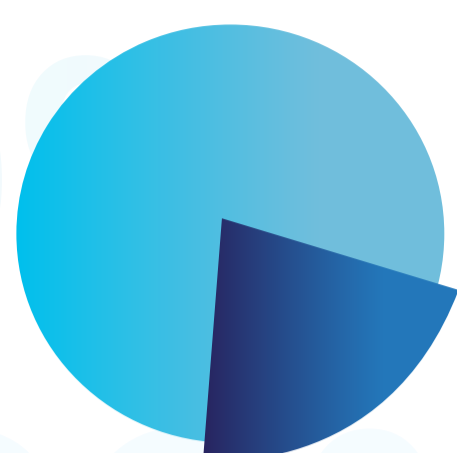
CONTENUTO DI PROTEINE IN UNA PORZIONE DI LATTE

125 ml



**4g**  
di **PROTEINE**  
di alto valore biologico

**80%**  
caseine



**20%**  
sieroproteine

## LE PROTEINE NOBILI

- Sono altamente digeribili e biodisponibili
- CONTRIBUISCONO A COSTRUIRE UNA VITA IN SALUTE
- Soddisfano il fabbisogno di aminoacidi dell'organismo

Impattano positivamente sulla pressione sanguigna

Contribuiscono a ridurre i fattori di rischio cardiometabolico

Mantengono forti e attivi con l'età

Promuovono un buon sistema immunitario

Tutelano la salute delle persone



**9**

AMINOACIDI ESSENZIALI

Non vengono sintetizzati dall'organismo e vanno assunti attraverso l'alimentazione:

1 **TISTIDINA**

2 **VALINA**

3 **ISOLEUCINA**

4 **LEUCINA**

5 **METIONINA**

6 **FENILALANINA**

7 **TRIPTOFANO**

8 **TREONINA**

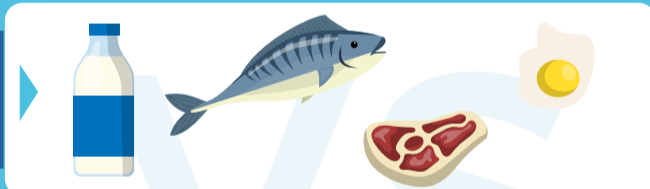
9 **GLISINA**

Le proteine dei prodotti lattiero-caseari apportano tutti gli aminoacidi essenziali per l'organismo

**NON BASTA ASSUMERE PROTEINE, MA DEL GIUSTO TIPO**

Le fonti includono: proteine del latte, sieroproteine, caseine

Alimenti che apportano naturalmente tutti i 9 aminoacidi essenziali



Alimenti contenenti aminoacidi essenziali in maniera meno pronunciata



LE PROTEINE DEI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI?

**Un'ottima scelta!**

- Contribuiscono alla sazietà
- Aiutano il controllo del peso
- Incrementano il tono e la composizione muscolare
- Migliorano le performance atletiche e il recupero



**Leucina:** l'aminoacido essenziale per la sintesi delle proteine muscolari

% di leucina nelle fonti proteiche:

