

¿DÓNDE ESTÁ EL SUERO?

La proteína de suero (whey):

Es una proteína completa de alta calidad que se encuentra naturalmente en los lácteos.

Proporciona proteínas que tu cuerpo necesita todos los días para desarrollar y mantener los músculos.

Puede ayudarte a sentirte satisfecho por más tiempo y a mantener un peso saludable.

Promueve la reparación y recuperación muscular después de un entrenamiento.

Encuéntrala en las etiquetas de alimentos como:

- ★ Proteína de suero
- ★ Aislado de proteína de suero
- ★ Proteína de suero concentrada
- ★ Proteína de suero hidrolizada

¡Consulta la etiqueta de ingredientes para obtener información específica sobre el contenido de proteína de suero!

La proteína de suero (whey) está disponible en polvo y se puede encontrar en muchos alimentos y bebidas, como barras energéticas, avena, yogurt y agua saborizada.

