EVOLUTION®
NUTRACEUTICAL COMPANY

Ficha Técnica

Evolution
Pro-Night

Evolution Pro-Night

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

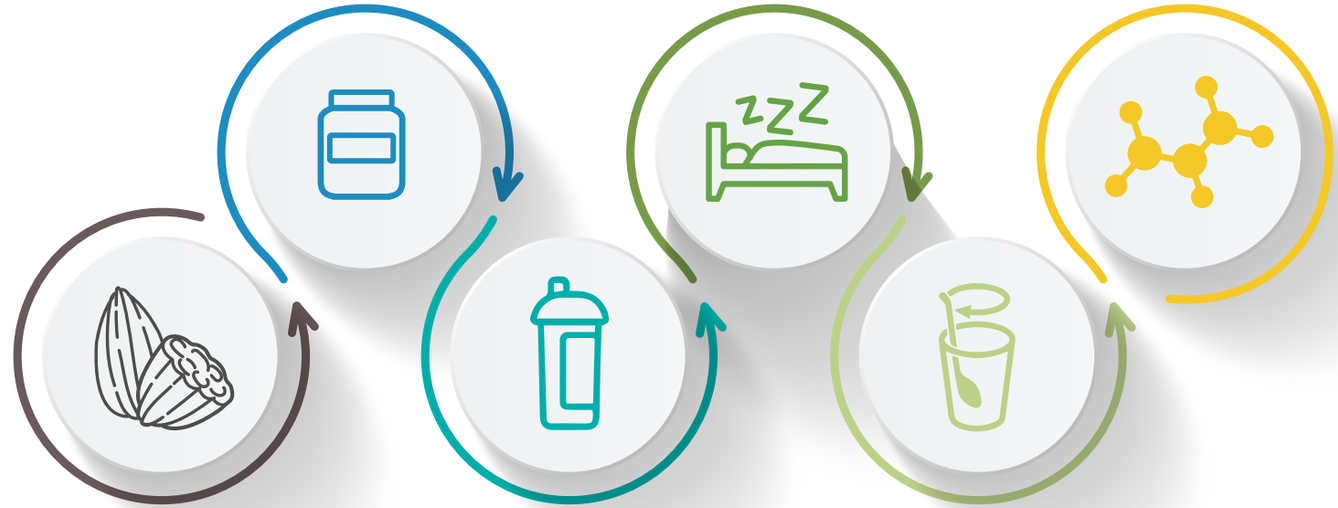


Highlights

Bote de **850 g**
Chocolate

Proteína de
lenta absorción

Proteína de
Caseinato de Calcio



Sabor
chocolate
a base de cocoa

Una porción
aporta 13.9 g
de proteína

100%
soluble

Evolution Pro-Night

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Qué es?

Es una proteína diseñada para su consumo en la noche por su contenido de caseinato de calcio, la cual es de lenta absorción, además contiene todos los aminoácidos y es altamente biodisponible.

¿Cuáles son los beneficios de la suplementación?

Es considerada como una proteína de muy buena calidad que aunada con el ejercicio actúa durante el periodo de sueño (ayuno) brindándole a tu cuerpo los aminoácidos que ayudan a reparar tus músculos y permitiéndote construir masa muscular mientras duermes.

Evolution Pro-Night

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



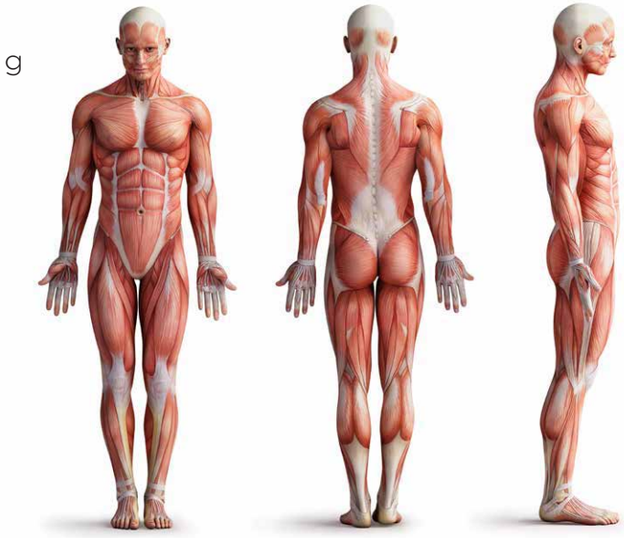
¿Para qué funciona?

Sus aminoácidos son liberados lentamente en un plazo que dura hasta 7 horas aproximadamente. es ideal consumirla en la noche ya que cuando dormimos es cuando el cuerpo produce hormona del crecimiento la cual permite la recuperación muscular que necesitas después de tu sesión de entrenamiento.

Hay varios estudios que concluyen que el consumo de este tipo de proteína antes de dormir es una oportunidad para potencializar una mejoría en la composición corporal y el rendimiento de fuerza.

Burk et al, observó en un estudio en el cual los sujetos hacían ejercicio de fuerza con un consumo de caseinato de calcio en la noche (10:30 pm) vs en la mañana (10:30 am) con mayor beneficio para el aumento de masa libre de grasa en el consumo de noche.

Así mismo, Bucker et al, observó en un estudio que quienes consumieron por la noche 20 a 30 g de proteína tuvieron mayor cantidad de masa libre de grasa comparado con quienes la consumieron a medio día.



Evolution Pro-Night

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



¿Para quién es?

Para cualquier persona que quiere incrementar, mantener o reparar masa muscular en cualquier momento del día o podrías sustituirlo por alguna tiempo de comida previamente por indicaciones de tu médico o nutrióloga.

¿Cuánto debo consumir?

18 g al día.

¿Cómo tomarlo?

Uso: Una porción de 18 g por la noche diluido en 200 ml con agua o leche.



= 18 g

Una cucharada medidora contiene 18 g.

¿Cuándo tomarlo?

Ideal para consumirla en la noche antes de dormir.

Evolution Pro-Night

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®



Ventajas

- Pro-Night es un tipo de proteína que le da mayor textura a tu bebida, haciéndola más cremosa.
- Con o sin hielo queda deliciosa por su rico sabor chocolate a base de cocoa natural.
- Altamente soluble.
- Se puede ajustar a los requerimientos proteicos de la persona.
- Una porción aporta 13.9 g de proteína.

Contraindicaciones

- Debido a que es una proteína con todos los aminoácidos, es considerado como un suplemento seguro y sin efectos secundarios.
- No tiene contraindicaciones siempre y cuando sea tomado en dosis moderadas recomendadas o a menos que alguien tenga restricción en su consumo dietético de proteína y/o calcio.

Evolution Pro-Night

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Presentación y Tabla Nutrimental

Bote de sabor chocolate de 850 g
con 47 porciones de 18 g



Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 18 g
Porciones por envase: 47

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	271.3 KJ (64.8 kcal)	1508.1 KJ (360.2 kcal)
Proteína (g)	13.9	77
Grasas (lípidos) (g)	0.32	1.8
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	0.22	1.2
Grasas monoinsaturadas (g)	0.07	0.4
Grasas poliinsaturadas (g)	0.01	0.08
Ácidos Grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	1.52	8.45
Carbohidratos (hidratos de carbono) (g)	1.55	8.6
De los cuales:		
Azúcares (g)	0.19	1.04
Fibra dietética (g)	0.9	5
Sodio (mg)	102.9	643
Calcio (mg)	215.5	1197
Hierro (mg)	0.28	1.55
Magnesio (mg)	10.04	55.8
Fósforo (mg)	14.8	82.2
Potasio (mg)	30.6	170
Vitaminas:		
Vitamina A (µg)	518	2911
Vitamina E (mg)	8.2	46.3
Vitamina C (mg)	30	170
Vitamina B6 (mg)	0.47	2.66
Vitamina B12 (µg)	1.05	5.92
Vitamina D (µg)	2.8	15.8

Evolution Pro-Night



EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

Bibliografía

Jäger, R., Kerksick, C.M., Campbell, B.I. et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14, 20 (2017). https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8.

Burk A, Timpmann S, Medijainen L, Vahi M, Oopik V. Time-divided ingestion pattern of casein-based protein supplement stimulates an increase in fat-free body mass during resistance training in young untrained men. Nutr Res. 2009;29:405–13.

Buckner SL, Leonneke JP, Loprinzi PD. Protein timing during the day and its relevance for muscle strength and lean mass. Clin Physiol Funct Imaging. doi: 10.1111/cpf.12440.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.
ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA A UN ESPECIALISTA DE LA SALUD.