

# Oggi accendi i tuoi muscoli con le proteine

{pb-share}



{pb-buttons}

Le **proteine**, specialmente quelle ad alto valore biologico di origine animale, sono indispensabili per costruire i tessuti, riparare e fornire energia ai **muscoli**. Scegli **latte e derivati**, tagli magri di carne, uova e **pesce** perché contengono i nove aminoacidi essenziali per i tuoi muscoli, inclusi isoleucina, leucina e valina, **aminoacidi ramificati** che forniscono pronta energia utilizzabile dal tessuto muscolare e in grado di contrastare la produzione di acido lattico, due funzioni importanti per gli **sportivi**.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.