

TRAINING

SUPLEMENTO ALIMENTAR LÍQUIDO

INTRODUÇÃO

Creatina ➤➤➤ Fornece energia rápida durante atividades de alta intensidade e curta duração

↳ Regeneração de ATP

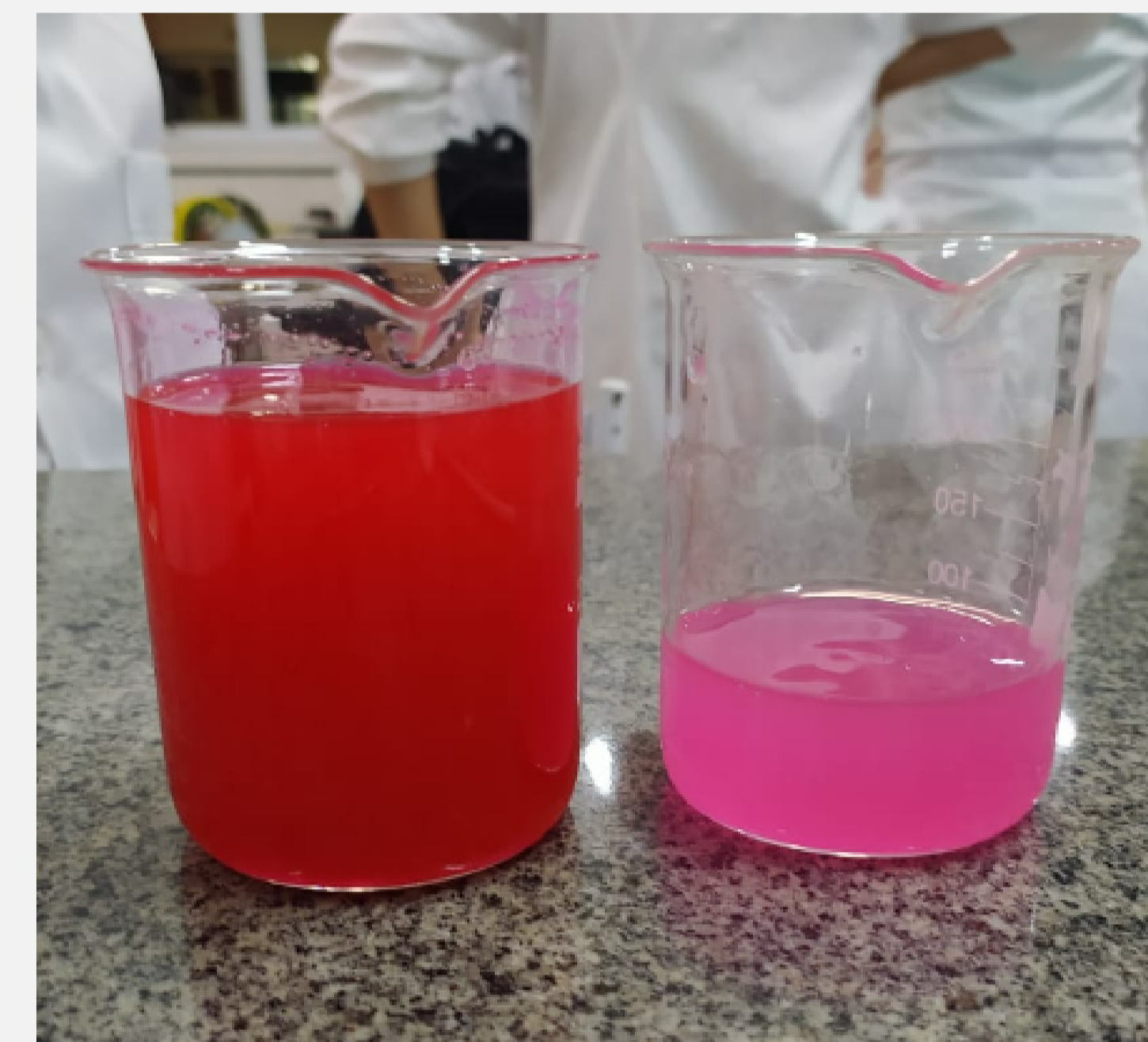
Beta-alanina ➤➤➤ Produção de Carnosina, que atua como tampão de ácido nos músculos

↳ Retardo da fadiga muscular

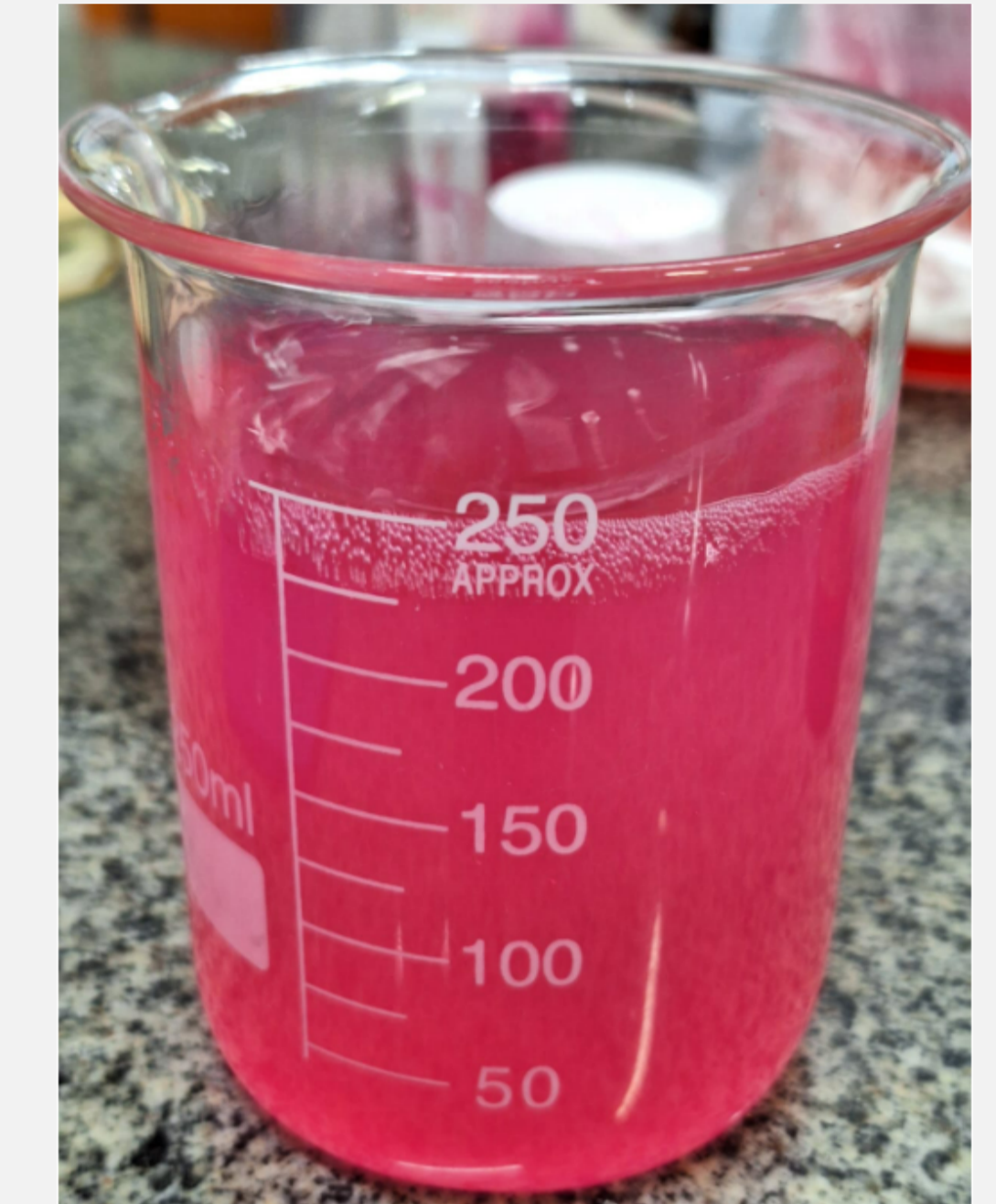
Vitamina B6 ➤➤➤ Metabolismo de proteínas e aminoácidos

↳ Síntese muscular e recuperação pós-exercício

RESULTADOS



2ª Amostra



3ª Amostra

MÉTODOS



Separação dos ingredientes



Aquecimento e Agitação

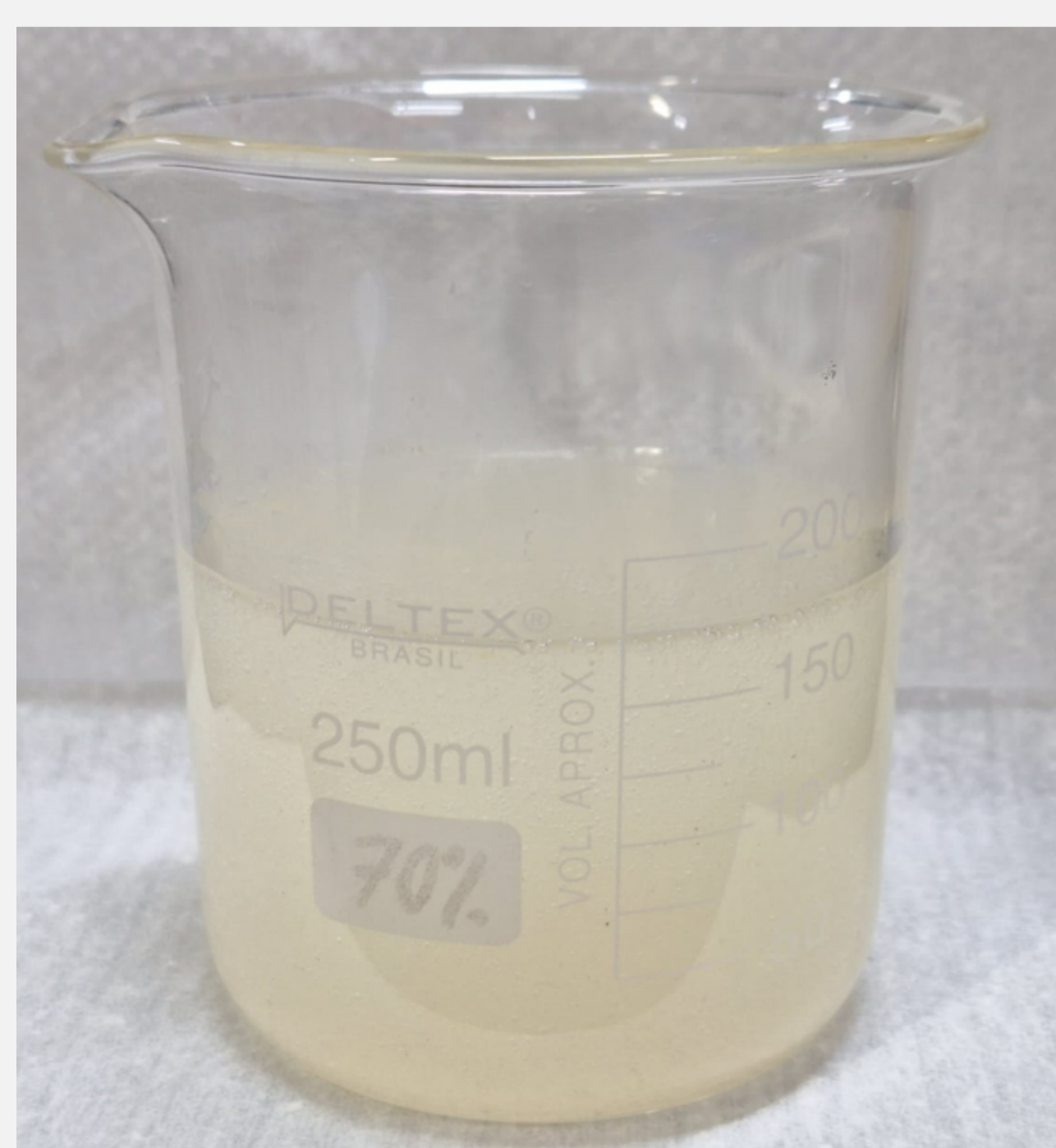


Produto Final

PÚBLICO-ALVO
ADULTOS ACIMA DE 19 ANOS, QUE PRATICAM ATIVIDADES FÍSICAS

CONSERVAÇÃO
O PRODUTO DEVE SER CONSERVADO AO ABRIGO DE LUZ, CALOR E UMIDADE EM EMBALAGEM FECHADA

VIDA DE PRATELEIRA
3 SEMANAS, DE ACORDO COM TESTES REALIZADOS EM LABORATÓRIO



1ª Amostra



Medição de pH

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÕES POR EMBALAGEM: 1
PORÇÃO DE 250 mL (1 1/4 COPOS)

	100 g	250 g	% VD*
Valor Energético (kcal)	**	**	**
Proteínas (g)	0	0	**
Beta-Alanina (g)	1,5	4,5	**
Creatina (g)	1,0	3,0	**
Vitamina B6 (mg)	0,43	1,3	**

Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionais, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

INGREDIENTES

235 g ÁGUA DESTILADA

3,0 g CREATINA

4,5 g BETA-ALANINA

1,3 mg VITAMINA B6

3,7 g GOMA XANTANA

0,75 g SORBATO DE POTÁSSIO

0,75 g AROMA

Diego Bernardo Bruno
Douglas M. de Oliveira Santana
Karoline Montoro Assi
Milena Mariane de Souza
Natasha Bixesto Ribeiro
Olinda Mariane de Faria Silva
Verônica Forte dos Santos

Orientadora: Prof.ª Dr.ª Ana Paula Rosa da Silva Camargo

REFERÊNCIAS
OLIVEIRA, J. C. Potencial ergogênico e uso da Creatina e da Beta-alanina, no contexto do CrossFit e da Musculação. 2016. Dissertação - Escola Superior de Desporto e Lazer, 2016.
SILVA, G. G. M. et al. Suplementos alimentares para desempenho físico e composição corporal: condutas baseadas em evidências. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, ed. 2, p. 7304-7318, 2021.
SILVA, I. R. et al. O uso de recursos ergogênicos e aumento de performance em atletas e no âmbito clínico: uma revisão de literatura. E-Acadêmica, v. 3, ed. 2, 2022.