

## Proteínas

---



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

Las proteínas forman y mantienen los tejidos del organismo, suministran una fuente de energía y pueden mejorar el metabolismo. Come dos o tres porciones de proteínas de distintas fuentes todos los días.

- Hay proteínas de origen animal en la carne, el pescado, las aves, los huevos y los productos lácteos
- Hay proteínas en alimentos de origen vegetal como los frijoles y las lentejas, a diferencia de las proteínas animales, las de origen vegetal no tienen colesterol y contienen menos grasa

Las proteínas saludables incluyen el pescado, el pollo, la soya y las lentejas.

Aumente su energía y adelgace manteniendo una masa muscular magra con el Performance Protein Powder.

También pruebe los batidos de Fórmula 1 para ayudar a satisfacer sus necesidades diarias de proteínas.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.