

کیمیاگری در آشپزخانه: راهنمای هوشمند تهیه پودر سفیده تخم مرغ

راهنمای جامع و کاربردی تهیه پروتئین آلبومین در خانه

جذب سریع

بدون چربی

۱۰۰٪ خالص



آمینواسیدهای کامل:
حاوی ۹ اسیدآمینه
ضروری



ATTRIBUTE 01

صفر مطلق: فاقد
چربی و کربوهیدرات
(ایده‌آل برای
عضله‌سازی خشک)



ATTRIBUTE 02

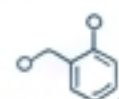
مقرون به صرفه:
جایگزینی ارزان‌تر برای
مکمل‌های وی (Whey)



ATTRIBUTE 03

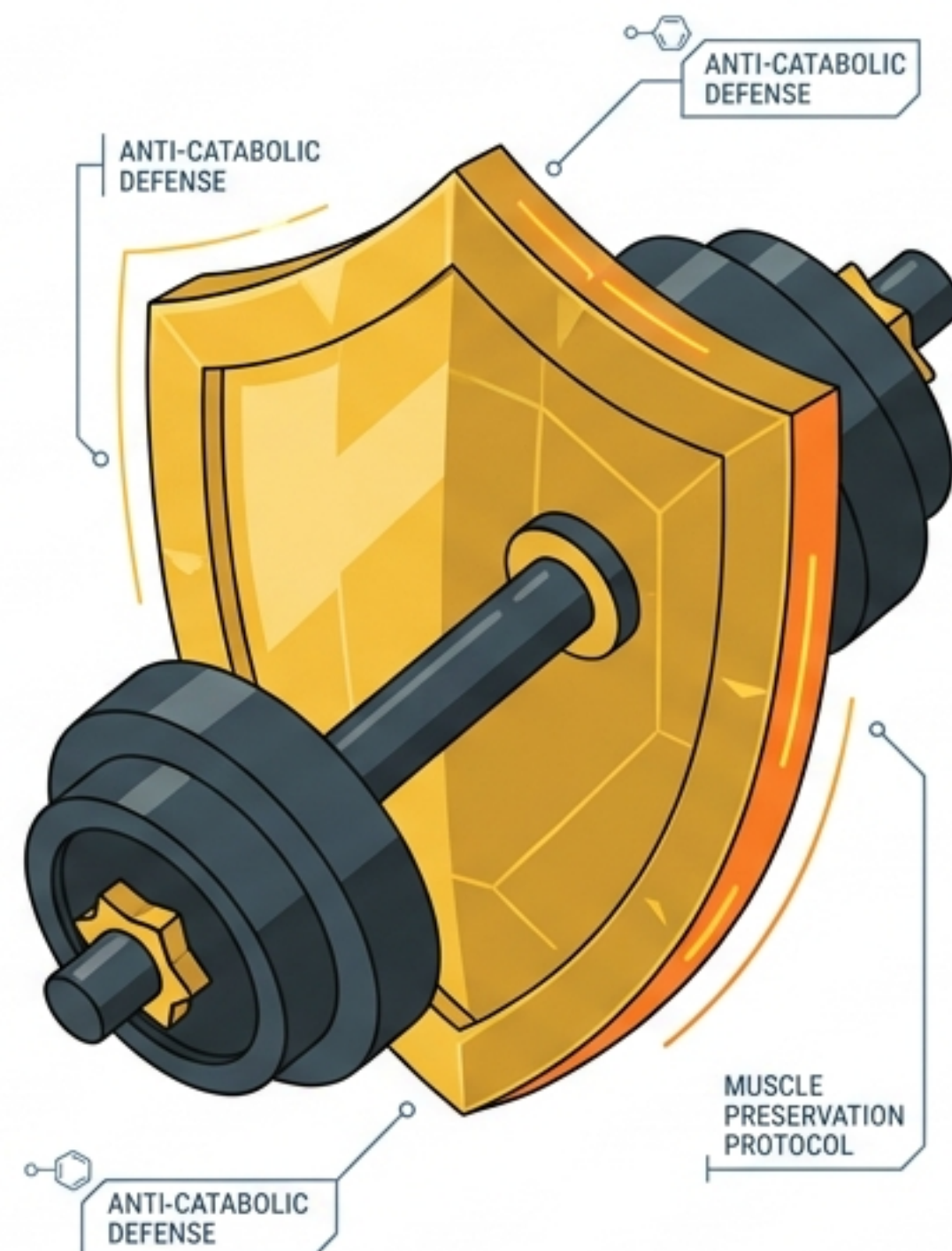
سنگ بنای رژیم‌های حرفه‌ای

بر اساس تحقیقات دکتر
مایکل کاسمی، این
پروتئین با **بازسائین** با
بازسازی سریع فیبرهای
عضلانی پس از تمرینات
سنگین، از **تخریب**
عضلات (کاتابولیسم)
جلوگیری می‌کند.



RAPID RECOVERY
PATHWAY

FACT
#01



ATTRIBUTE 01

{ آلبومین (Albumin) - ۵۵٪ ساختار }

هضم سریع و ساختار ساده.
وظیفه اصلی: افزایش حجم، تامین انرژی
فوری و ترمیم بافت‌های عضلانی آسیب
دیده.



پرو فایل مولکولی
سفیده تخم مرغ

{ اوتوترانسفرین (Ovotransferrin) }

پروتئین باندشونده با آهن با خواص
ضدمیکروبی.
وظیفه اصلی: تقویت سیستم ایمنی
ایمنی بدن و جلوگیری از عفونت‌ها
در دوران افت ایمنی پس از تمرین.

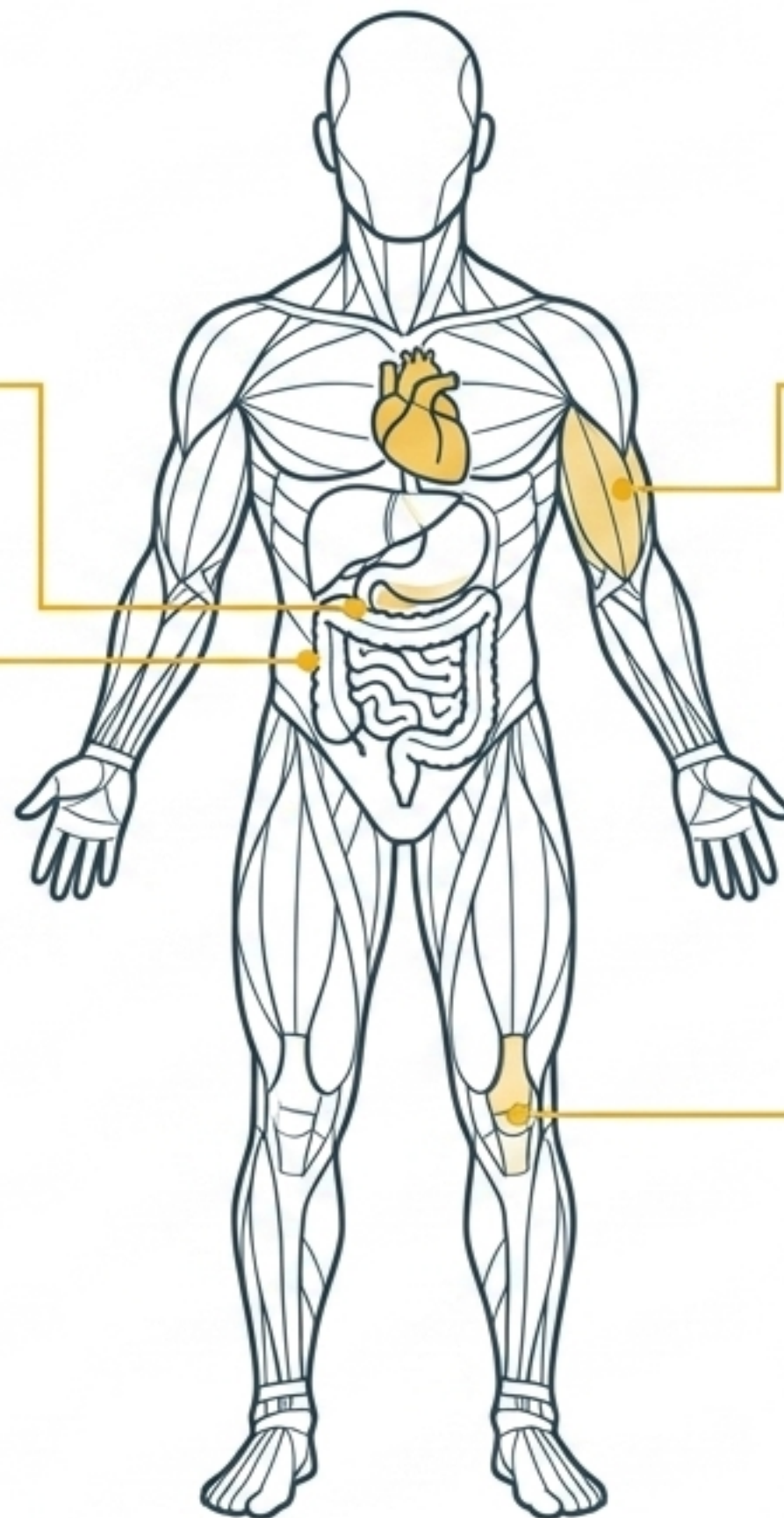


1

FACT #01

رشد و ریکاوری

تامین فوری پروتئین برای
بازسازی عضلات و افزایش
قدرت.



2

FACT #02

چربی‌سوزی و هضم

ایجاد حس سیری طولانی‌مدت
با کالری بسیار کم. هضم آسان
(مناسب برای افراد حساس
به لاکتوز).



3

FACT #03

سلامت استخوان‌ها

مشارکت در ساختار
بافت‌های مرتبط و جلوگیری از
بیماری‌های استخوانی.



4

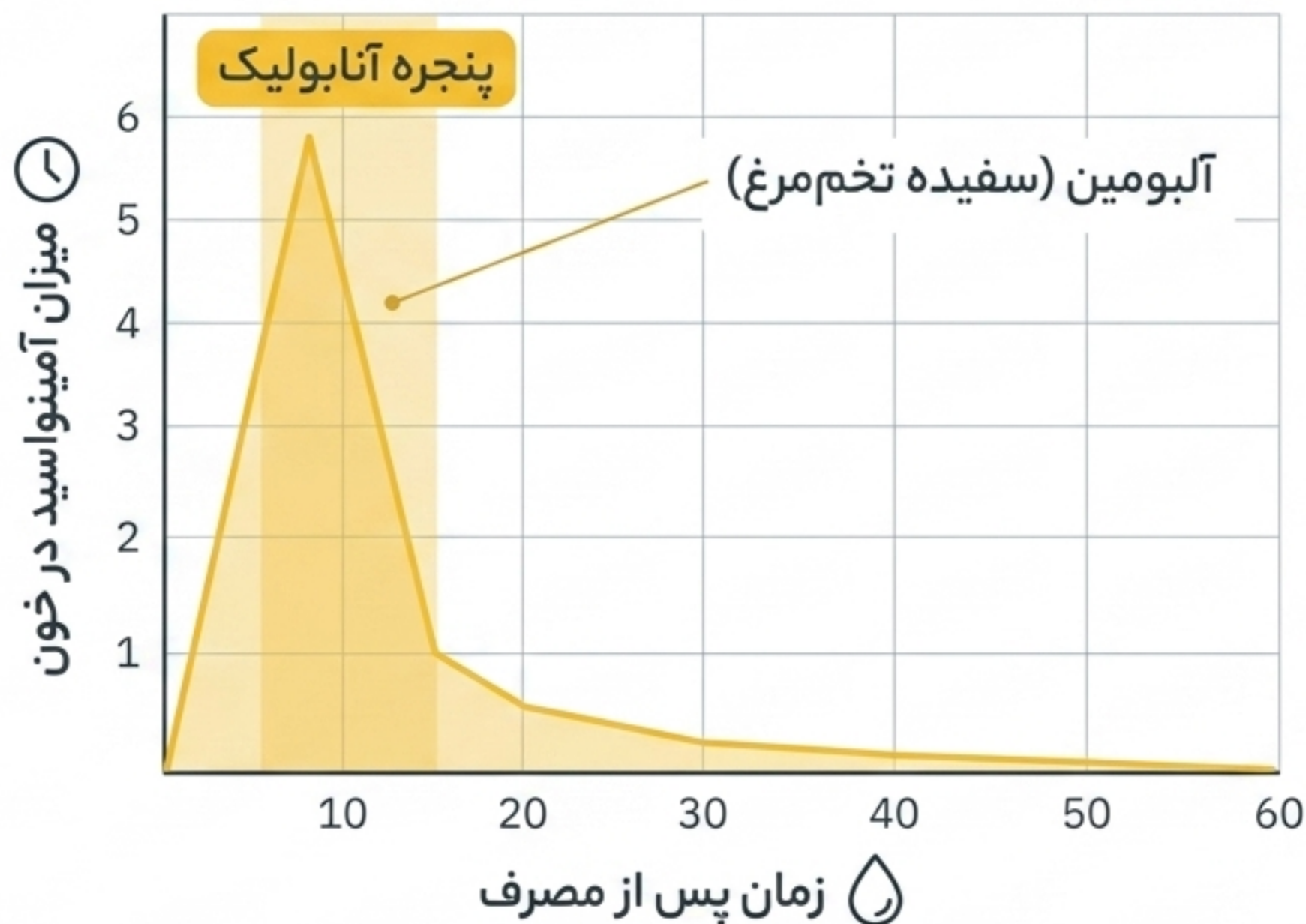
FACT #04

سلامت قلب و عروق

کمک به کاهش کلسترول
بد و تنظیم فشار و قند خون.



The Absorption Curve



سرعت جذب فوق العاده

ساختار خاص آلبومین باعث هضم و جذب بسیار سریع می‌شود. این ویژگی، آن را به یک بمب انرژی فوری تبدیل می‌کند که دقیقاً در زمان نیاز عضلات (بلافاصله پس از تمرین) وارد عمل می‌شود.



خرید شرکتی



۱

عدم امکان بررسی مستقیم
تازگی مواد اولیه.



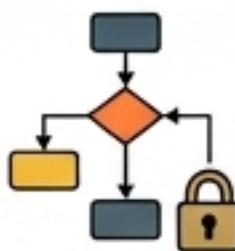
۲

احتمال وجود طعم‌دهنده‌ها،
رنگ‌های خوراکی و
افزودنی‌های صنعتی.



۳

فرمولاسیون ثابت و
غیرقابل تغییر.



۴

حاشیه سود کارخانه و
هزینه‌های بسته‌بندی برند.



تازگی و کیفیت

خلوص و افزودنی‌ها

شخصی‌سازی

هزینه اقتصادی

ساخت خانگی



۱

کنترل کامل روی انتخاب
تخم‌مرغ‌های کاملاً تازه.



۲

۱۰۰٪ خالص، بدون رنگ و
مواد نگهدارنده.



۳

قابلیت ترکیب سفارشی
(مثلاً افزودن آرد سویا یا
طعم‌دهنده طبیعی).



۴

بسیار ارزان‌تر و به‌صرفه‌تر با
مواد اولیه ساده.

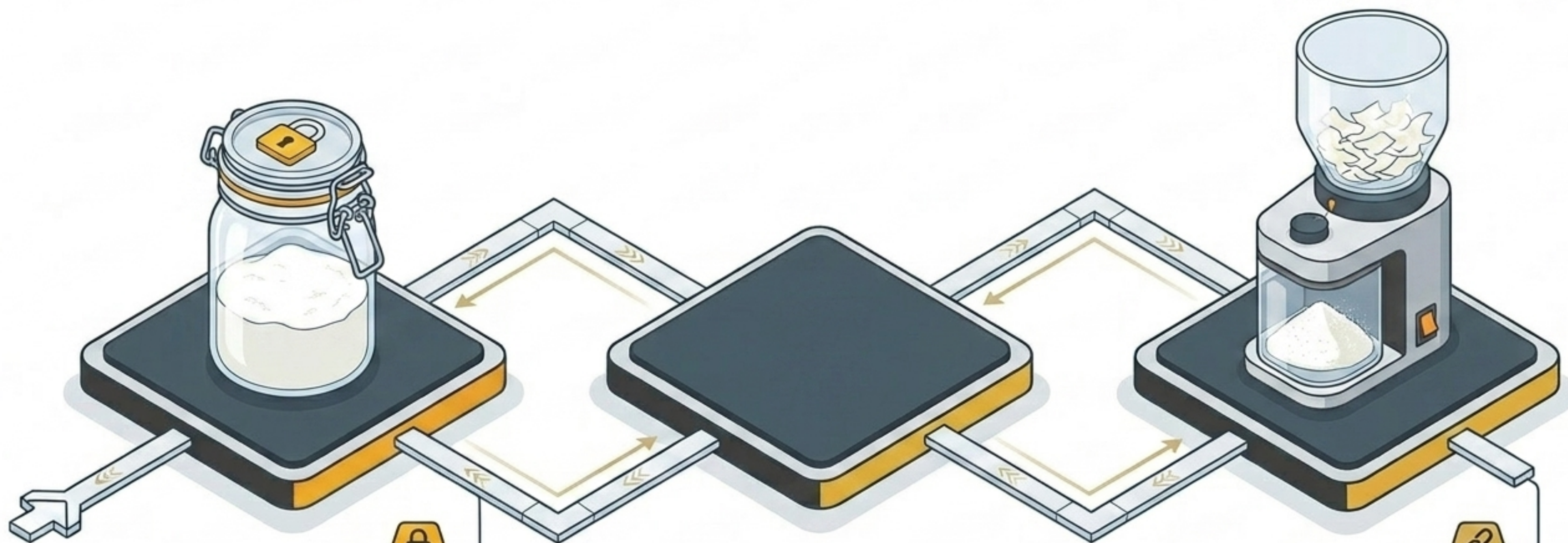




سفیده‌ها را روی سینی پهن کنید. در دمای محیط (یک شبانه‌روز) یا در فر با درِ درِ با پایین‌ترین دمای ممکن قرار دهید تا کاملاً خشک و ترد (شیشه‌ای) شوند.

سفیده را با دقت میلی‌متری از زرده جدا کنید؛ هیچ چربی‌ای نباید وارد شود.

تخم‌مرغ‌ها را شسته و کاملاً خشک کنید. (حذف کامل رطوبت خارجی).



مرحله ۴: پودر کردن

تکه‌های ترد و خشک‌شده را درون آسیاب برقی بریزید. تا رسیدن به یک پودر نرم، یکدست و کاملاً خالص آسیاب کنید.

پودر را در ظرفی کاملاً تمیز، خشک و دربسته (Airtight) بسته‌بندی کنید.

Pro Tip Box with Premium Charcoal background Egg Yolk Gold

راز ماندگاری: به دلیل عدم استفاده از مواد نگهدارنده صنعتی، پودر خانگی باید حتماً در محیطی خنک، تاریک و کاملاً خشک نگهداری شود تا ماه‌ها سالم بماند.

چک لیست تشخیص فساد آلبومین خانگی

Q1

بوی نامطبوع

انتشار هرگونه بوی ترشیدگی،
ناخوشایند یا غیرطبیعی.



Q3

رشد بیولوژیکی

مشاهده هرگونه قارچ زدگی،
کپک یا رشد میکروبی با چشم
غیرمسلح.



Q2

تغییرات ظاهری

تغییر رنگ به تیرگی، ظاهر شدن
رنگ های غیرطبیعی، یا کلوخه
شدن و چسبندگی پودر
(نشان دهنده جذب رطوبت).



Q4

انقضای زمانی

عبور از مرز چند ماه نگهداری.
(پودر خانگی به دلیل نداشتن
آنتی اکسیدان های صنعتی عمر
کوتاهتری دارد).



زمان بندی مصرف (تحقیقات دکتر سوزان نیول)

بلافاصله پس از تمرین

بهترین زمان طلایی. عضلات تشنه تغذیه اند و آلبومین با جذب سریع، بلوک های سازنده (پروتئین) را برای بازسازی فیبرها فراهم می کند.

صبحانه یا میان وعده

تامین آمینواسیدهای روزانه و ایجاد حس سیری برای کنترل وزن در طول روز (بسته به برنامه ورزشی).

پیش از خواب

تامین جریان پیوسته پروتئین در طول شب برای جلوگیری از کاتابولیسم و کمک به ریکاوری عمیق عضلات در خواب.



پخت و پز

افزودن به خمیر پنکیک رژیمی، وافل، کوکی و مافین برای غنی‌سازی بافت پروتئینی بدون افزودن چربی.



نوشیدنی‌ها

ترکیب سریع با انواع شیک‌ها، اسموتی‌ها، آبمیوه‌ها یا شیر برای دریافت دوز فوری پروتئین.



میان وعده‌های دست‌ساز

استفاده به عنوان ماده پایه در ساخت پروتئین‌بارها و پودینگ‌های رژیمی خانگی.



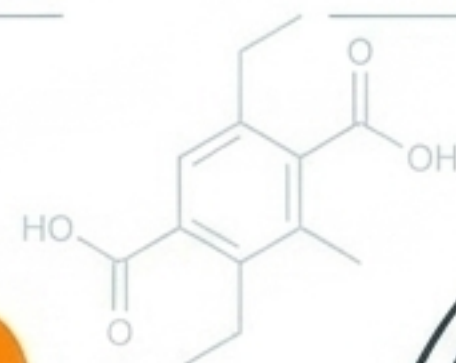
وعده‌های اصلی

پاشیدن پودر روی سالادها، مرغ یا سبزیجات پخته برای افزایش ارزش غذایی وعده‌ها.

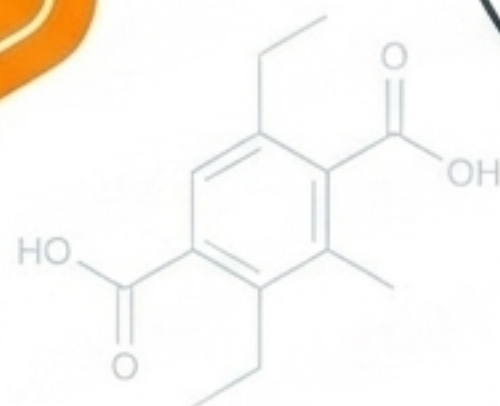
01



02



=



+

03



تخم مرغ ارزان
+
آلبومین خالص

پودر سفیده تخم مرغ فقط یک مکمل نیست؛ ابزاری برای ورزشکارانی که می‌خواهند با کمترین هزینه، سوخت خالص‌ترین عملکردهای بدنی خود را تامین کنند.

پایان راهنما