



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



[grupopurifarma](#)



[Purifarma](#)



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

## L-ALANINA

**CAS:** 56-41-7

**DCB:** 00451

**Fórmula Molecular:** C<sub>3</sub>H<sub>7</sub>NO<sub>2</sub>

**Peso Molecular:** 89,09

**Composição:** não aplicável

**Uso:** Oral

A L-Alanina pode ser encontrado em carnes, leite, queijos, ovos, castanhas, aveia, chocolate, milho, ervilhas, cenoura e berinjela. É um aminoácido conhecido como não essencial usado como suplemento dietético e para ajudar no metabolismo energético e da glicose. Estudos indicam que a L-alanina pode ser tomada por pacientes diabéticos como um suplemento alimentar para o tratamento/controlado do diabetes.

### INDICAÇÕES

- Auxilia no metabolismo energético e da glicose;
- Auxilia no ganho de massa;
- Suporte no sistema imune.

**OBS:** para o uso em suplementos, não é permitida alegações.

### DOSAGEM SUGERIDA

- **Oral:** de 100 a 3320 mg ou conforme prescrição.
- **Tópico:** não aplicável.
- **Fator de correção:** verificar conforme certificado de análise.

**OBS:** os aminoácidos devem ser tomados de estômago vazio e acompanhados de água ou suco de frutas.

### ADVERTÊNCIAS

O seu uso não está autorizado para crianças, gestantes e lactantes. Em caso de hipersensibilidade a algum dos componentes da formulação, interromper o uso do produto e consultar o médico.

### EFEITOS ADVERSOS

Não encontrada nas referências consultadas.

### INFORMAÇÕES FARMACOTÉCNICAS

Sem observações farmacotécnicas.



São Paulo (11) 2067.5600  
Brasil 0800 0258 825



[www.purifarma.com.br](http://www.purifarma.com.br)



grupopurifarma



Purifarma



[purifarma.com.br/Blog](http://purifarma.com.br/Blog)

## SUGESTÕES DE FÓRMULAS

### Suplemento de aminoácidos

Componentes	Quantidades
Ácido Aspártico	22 mg
Ácido Glutâmico	54 mg
Alanina	50 mg
Arginina	9 mg
Cisteína	6 mg
Cistina	1 mg
Fenilalanina	10 mg
Glicina	16 mg
Glutamina	6 mg
Histidina	7 mg
Isoleucina	37 mg

**Posologia:** dias normais: 2 doses após o almoço e jantar, Dias de treino – 6 cápsulas no almoço e jantar.

### Suplemento de Aminoácidos para desenvolvimento muscular

Componentes	Quantidade
Lisina	150 mg
Histidina	45 mg
Ácido aspártico	185 mg
Tirosina	95 mg
Treonina	90 mg
Triptofano	50 mg
Valina	165 mg
Alanina	130 mg
Metionina	90 mg
Excipiente	1 cápsula

**Posologia:** atletas – durante o treinamento 2 a 3 doses ao dia. Antes da competição – 4 doses de uma vez. Não atletas – 1 a 2 doses ao dia.

NOTA: Todas as sugestões de fórmulas devem ser testadas e o desenvolvimento da farmacotécnica mais adequada ao processo da farmácia deve ser validada pelo farmacêutico (a) responsável pela manipulação.

## REFERÊNCIAS

1. Material técnico do fabricante.
2. Dandare SU, Ezeonwumelu IJ, Shinkafi TS, Magaji UF, Adio AA, Ahmad K. L-alanine supplementation improves blood glucose level and biochemical indices in alloxan-induced diabetic rats. J Food Biochem. 2021 Jan;45(1):e13590. doi: 10.1111/jfbc.13590. Epub 2020 Dec 21. PMID: 33346923
3. BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/ SP: Atheneu, 6ª Ed. 2021.