

BCAA Instant Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



BCAA Instant Gold van Virtuooos is een uitgebalanceerde combinatie van Branched-chain amino acids (BCAA's) L-Leucine, L-Isoleucine, L-valine. Dit zijn essentiële aminozuren die niet door het eigen lichaam aangemaakt kunnen worden. Ze moeten dus via de voeding ingenomen worden. In het lichaam komen de BCAA's vooral voor in de spieren.

Maar liefst 35% van het spiereiwit bestaat uit BCAA's. In dit product is de onderlinge verhouding van de drie aminozuren 2:1:1. Dit wordt gezien als de ideale verhouding omdat het overeen komt met de verhouding van de BCAA's in spierweefsel. BCAA Instant Gold heeft een heerlijke, frisse limoensmaak. Het poeder is nu nog beter oplosbaar in water of vruchtensap.

NZVT-gecertificeerd

BCAA Instant Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. BCAA Instant Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden.

Aanvullende informatie

Dit product is vrij van bekende allergenen en tevens geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Dagelijks gebruik

1 maal daags 1 afgestreeken maatschepje voor, tijdens of na de intensieve inspanning met water of vruchtensap innemen, tenzij anders geadviseerd. 1 maatschepje is ca. 5 gram.

Health Claims

- 5 gram BCAA's per dosering
- Optimale 2:1:1 ratio
- Ondersteunt de opbouw en het herstel van de spieren
- Geschikt voor vegetariërs en veganisten
- Heerlijke frisse limoensmaak

Samenstelling per dagdosering (Afgestreeken maatschepje)

Ingrediënt	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
Eiwitten	4600 mg	*	
– L-Leucine	2300 mg	*	
– L-IsoLeucine	1150 mg	*	
– L-Valine	1150 mg	*	

RI = Referentie inname / * RI niet bepaald



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



BCAA Instant Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Toelichting

Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Er zijn 20 verschillende aminozuren, waarvan er 9 essentieel zijn. Deze kunnen niet door het lichaam worden aangemaakt en moet je via de voeding binnenkrijgen. BCAA's (Branched-Chain Amino Acids) zijn een groep van de drie essentiële aminozuren leucine, isoleucine en valine. Deze aminozuren zijn betrokken bij de spiereiwitstofwisseling, waarvan met name leucine een belangrijke rol speelt in de spiereiwitsynthese. Tijdens zware inspanning kunnen BCAA's worden aangesproken als brandstofbron. BCAA's vind je in hoge mate in voeding van dierlijke afkomst zoals vlees, vis, eieren, gevogelte, zuivel en wei-eiwitten.

Belangrijkste effect van BCAA'S:

- Stimuleert de aanmaak van spiereiwit

Aanvullende informatie:

- Een spier bestaat voor ongeveer 35% uit BCAA's
- BCAA's komen in grote mate voor in dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, gevogelte, zuivel en wei-eiwit. Deze voedingsmiddelen bevatten ongeveer 15-20 gram BCAA per 100 gram eiwit
- Plantaardige eiwitten bevatten relatief gezien minder BCAA's
- Een dagelijks voedingspatroon met 100 tot 150 gram eiwit levert 15 – 30 gram BCAA's

Wanneer zinvol:

- Voor (top)sporters die intensief trainen. Het stimuleert de spieropbouw en kan de mate van spierschade beperken
- Bij toernooien of meerdaagse wedstrijden (vermindert spierpijn en spierschade)
- Bij lage inname van dierlijke eiwitten of een vegetarische/ veganistische voeding

Dosering

- Er zijn verschillende doseringen mogelijk. Een veel gebruikte dosering is 3 – 5 gram
- Dit kan 30 minuten voor en binnen een halfuur na inspanning worden genomen
- 1 maatschepje levert 5 g BCAA. Hiervan is 2,5 gram leucine
- Meer dan 30 gram BCAA's per dag kunnen nadelig zijn, vanwege toename van ammonia

SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

