

Caseïne Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Om als sporters goed te herstellen is het belangrijk om je lichaam zo constant mogelijk van eiwitten te voorzien. Het meest belangrijke moment om te kiezen voor Caseïne Gold eiwit is voor het slapen gaan. Wanneer je slaapt vindt er in een periode van 7-9 uur geen inname van eiwitten plaats. Door voor het slapen Caseïne Gold te nemen zorg je ervoor dat je je spieren gedurende de nacht van voldoende eiwitten voorziet. Caseïne Gold bevat namelijk eiwitten die langzaam door het lichaam worden opgenomen. Hierdoor krijg je over een langere periode een constante afgifte van eiwitten in het bloed. Ook op andere momenten kun je kiezen voor een proteïnebron met een meer langzame afgifte, dit kan bijvoorbeeld zijn 's ochtends, overdag tussen de maaltijden en ook na de training zou je een deel Caseïne Gold eiwit kunnen toevoegen ter aanvulling op je voeding voor een langere afgifte van eiwit.

Eiwit bevordert spierherstel, spieropbouw en spierbehoud. Eiwit wordt langzaam door het lichaam opgenomen, daarom is het geschikt om je spieren de bouwstoffen aan te vullen gedurende een langere periode. Caseïne Gold eiwit is dan ook geschikt om te nemen vóór een periode zonder eten. Bijvoorbeeld tijdens je slaap of voor een lange werkdag. Afhankelijk van de dosering en de trainingmethode kun je de Caseïne Gold gebruiken als toevoeging op je normale dieet.

Friesland Campina

Friesland Campina besteedt veel zorg aan kwaliteit en aan een verantwoorde productie. Het ontwikkelen van hoogwaardige eiwitten start met de beste kwaliteit melk. Friesland Campina-melkveehouders leveren melk aan Friesland Campina DMV waar de eiwitten uit gewonnen worden. Omdat Friesland Campina de hele keten beheert, is het mogelijk dit gehele proces te controleren volgens hoge kwaliteitsstandaarden.

De eiwitten van Friesland Campina DMV en verwerkt in Virtuoos producten, komen uit één van de grootste melkverwerkingsfabrieken ter wereld. De melk wordt hier gepasteuriseerd

(verhit tot 72°C) en gecontroleerd op kwaliteit. Eerst wordt de melk ontroomd, waarbij er magere melk ontstaat. In melk zitten twee verschillende eiwitten; 80% van het melkeiwit bestaat uit caseïne-eiwit en 20% uit wei-eiwit. Deze eiwitfracties worden gespitst en ieder gedroogd tot een poeder met een eiwitgehalte tussen de 80-90% eiwit.

Bij het splitsen in de fabriek in Veghel, ontstaat er caseïne (op het label genoemd als calcium caseïnaat). Caseïne-eiwit wordt verkregen door het verzuren van de melk, waarna deze weer wordt geneutraliseerd door het toevoegen van calcium. Door deze wijze van productie is het mogelijk om een zuivere vorm van caseïne te krijgen; er zitten nauwelijks wei-eiwitten in het eindproduct en daarnaast is het gehalte aan lactose erg laag (<0,2%). Inname van caseïne-eiwit resulteert in een verhoogde spiermassa en spierkracht.

NZVT-gecertificeerd

Caseïne Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Caseïne Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

Aanvullende informatie:

Dit product is geschikt voor vegetariërs.

Geadviseerd gebruik

Twee afgestreeken maatschepjes oplossen in 250 ml water, melk of yoghurt. Maatschepje bijgesloten.

Health Claims

- Actieve vorm van vitamine B12
- Helpt bij vermoeidheid en moeheid
- Ondersteunt de aanmaak van rode bloedcellen
- 500 mcg per vegetarische capsule
- Geschikt voor vegetariërs en veganisten

Samenstelling per Shake (2 maatschepjes)			
Ingredient	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
Calcium Caseïnaat eiwit concentraat	30 g	*	
RI = Referentie inname / * RI niet bepaald			



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Caseïne Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT

VOEDINGSWAARDE				
Samenstelling	per 100 gram	% RI	per 30 gram	% RI
Energiewaarde				
– Kilojoule (kJ)	– 1506 kJ		– 452 kJ	
– Kilocalorieën (kcal)	– 360 kcal		– 108 kcal	
Vet	1.0 g		0.3 g	
– waarvan verzadigd	0.7 g		0.2 g	
Koolhydraten	0.2 g		0.1 g	
– waarvan suikers	0.2 g		0.1 g	
Eiwitten	88.5 g		26.6 g	
Zout	0.1 g		0.03 g	
Calcium	1460 mg	183%	438 mg	55%
Fosfor	720 mg	103%	216 mg	31%
RI = Referentie-inname / Referentie-inname van een gemiddelde volwassene 8400 kJ (2000 kcal)				

SAMENSTELLING EIWITTEN (gram vrije aminozuren/100 gram eiwitten)

Essentiële Vertakte-Keten Aminozuren

L-Isoleucine	5.8 g
L-Leucine	10.1 g
L-Valine	7.4 g

Essentiële Aminozuren

L-Fenylalanine	5.4 g
L-Lysine	8.3 g
L-Methionine	3.0 g
L-Threonine	4.6 g
L-Tryptofaan	1.4 g

Semi-Essentiële Aminozuren

L-Arginine	3.8 g
L-Histidine	3.2 g

Semi-Essentiële Aminozuren

L-Alanine	3.1 g
L-Asparaginezuur	7.3 g
L-Cysteïne	0.4 g
L-Glutaminezuur	22.3 g
L-Proline	10.5 g
L-Serine	6.3 g
L-Tyrosine	5.8 g
Glycine	1.9 g

RI = Referentie-inname
Referentie-inname van een gemiddelde volwassene 8400 kJ (2000 kcal)



Caseïne Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Eiwit hoort bij iedere sporter onderdeel te zijn van het voedingspatroon. Sporters hebben meer eiwit nodig in vergelijking met personen die minder actief zijn. Het zijn de bouwstenen die nodig zijn voor behoud, herstel en opbouw van spieren. Ook zijn eiwitten nodig om adaptatieprocessen in de spier goed te laten verlopen.

Hoeveelheid en timing

Het is belangrijk dat de eiwitten van goede kwaliteit zijn en ze een hoog gehalte aan essentiële aminozuren bevatten (vooral leucine). Daarnaast is een goede spreiding van de eiwitinname over de dag belangrijk. Op dit moment lijkt een frequente van 4 tot 6 keer per dag ideaal, waarbij je eens per 3 tot 4 uur 20-25 gram binnenkrijgt. Dit advies geldt zowel voor de fanatieke kracht- als duursporter.

Zuivel als eiwitbron

Zuivel is een kwalitatief goede eiwitbron en maakt bij de gemiddelde sporter een groot onderdeel uit van zijn basisvoeding en bevat twee verschillende eiwitten: wei-eiwit en caseïne-eiwit. Het melkeiwit bestaat voor 80% uit caseïne-eiwit en 20% uit wei-eiwit. Wei-eiwit heeft als eigenschap dat het snel kan worden afgebroken tot aminozuren en snel beschikbaar is voor herstel van spieren na inspanning. Ideaal dus voor direct na een inspanning. Caseïne-eiwit wordt daarentegen langzamer tot aminozuren afgebroken en geleidelijker door het lichaam opgenomen.

Caseïne-eiwit

Omdat inname van caseïne-eiwit voor een langzame afgifte zorgt van aminozuren aan het lichaam is het een interessant type eiwit om het proces van spierherstel tijdens de nacht te ondersteunen. Over een periode (tot wel 7 uur) worden aminozuren door het lichaam verspreid. Uit onderzoek blijkt dat atleten die caseïne-eiwit voor het slapengaan innemen een significante (+22%) hogere spiereiwitsynthese hebben dan degenen die dat niet deden en kan daarmee bijdragen aan een positieve spiereiwitbalans en toename van spiermassa en -kracht.

Toepassing

- Inname van caseïne-eiwit voor het slapengaan heeft een positief effect op de aanmaak van spiereiwit gedurende de nacht en draagt bij aan het herstel, behoud en opbouw van spiermassa.
- Tijdens periodes van een zwaar (kracht)trainingsprogramma
- Tijdens meerdaagse toernooien en wedstrijden

Advies gebruik caseïne-eiwit

- 30 gram caseïne-eiwit voor het slapengaan

Aanvullende informatie over de Caseïne Gold

- Per dosering van 30 gram levert het 26,6 gram eiwit.
- Waarvan 7 gram BCAA's
- Waarvan 3 gram leucine
- Is laag in lactose. Het bevat per dosering van 30 gram slechts 0,1 gram lactose
- Bevat slechts 0,3 gram vet per dosering van 30 gram
- Levert 440 mg calcium per dosering van 30 gram



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

