

Caseïne Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Wat is Caseïne?

Caseïne Gold is een eiwit-supplement afkomstig uit melk. De hoogwaardige caseïne eiwitten bevatten een volledig aminozuurprofiel en leveren maar liefst 6 gram BCAA's per dosering. In tegenstelling tot whey eiwitten, worden caseïne eiwitten langzaam verteerd en opgenomen. Hierdoor zijn caseïne eiwitten ideaal om te nemen op momenten waarop je voor langere tijd geen eiwitten binnenkrijgt.

Caseïne shake voor het slapen

Veel sporters nemen caseïne eiwitten als laatste maaltijd voor het slapen. Dit is een perfect moment omdat je gedurende de nacht voor een langere tijd geen eiwitten binnenkrijgt. Doordat caseïne eiwitten langzaam worden afgegeven aan je spieren, zorg je voor een continue toevoer van aminozuren (de bouwstenen van eiwitten) naar je spieren. Ook op andere momenten kunnen langzamen caseïne eiwitten ideaal zijn:

- In de ochtend, om je gedurende de dag van eiwitten te voorzien
- Tussen maaltijden in
- Wanneer je een maaltijd overslaat
- Wanneer je niet binnen 3-4 uur een eiwitrijke maaltijd eet
- Lange werkdag

Caseïne eiwitten voor spierherstel en spiergroei

Om als sporter goed te herstellen is het belangrijk om je lichaam zo constant mogelijk van eiwitten te voorzien. Eiwitten zijn namelijk de bouwstenen van je spieren. Tijdens het sporten ontstaan er kleine scheurtjes in je spieren. Door ervoor te zorgen dat je continu voldoende eiwitten aanwezig hebt in je lichaam, bevordert je het herstel en de opbouw van je spieren optimaal. Een dagelijkse inname van 1,6 tot 1,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht is hiervoor een goede richtlijn. Caseïne Gold kan hier ideaal voor gebruikt worden.

Wanneer spiergroei een doel is, zijn eiwitten extra belangrijk. In combinatie met krachttraining stimuleren eiwitten namelijk de groei van je spieren. Voor optimale spiergroei is het advies om dagelijks 1,8 tot 2 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht binnen te krijgen.

Zeer laag in lactose

Door het unieke productieproces van Caseïne Gold bevat dit eiwitpoeder vrijwel geen lactose. De meeste caseïne eiwit-supplementen bevatten 4-6% lactose, terwijl Caseïne Gold minder dan 0,2% lactose bevat. Hierdoor kan Caseïne Gold zelfs gebruikt worden door mensen met lactose-intolerantie. Wij adviseren wel om dit zelf te testen, de ene persoon is gevoeliger dan de ander.

Aanvullende informatie:

Dit product is geschikt voor vegetariërs.

Geadviseerd gebruik

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

Health Claims

- Hoogwaardige caseïne eiwitten
- 26 gram langzaam opneembare eiwitten per dosering
- Ideaal voor het slapengaan
- Bevordert herstel van de spieren
- Stimuleert spiergroei en spierkracht

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)	

