

Whey Classic Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Voor elke sporter is optimaal herstel na inspanning belangrijk. Herstel vraagt extra aandacht als er meerdere wedstrijden op een dag plaatsvinden of als er vaak en intensief wordt getraind. Hoe goed je herstelt bepaalt voor een belangrijk deel hoeveel progressie je kunt maken. Wanneer spieren niet goed herstellen zal de volgende prestatie ook minder zijn.

Het innemen van eiwitten na een training of sportprestatie ondersteunt het herstel van spierweefsel. Of je nu aan kracht-, team- of duursport doet, iedere sporter kan profiteren van een juiste hoeveelheid hoogwaardige eiwitten op de juiste momenten.

Krachtsport

Whey Classic Gold ondersteunt het herstel van de spieren na inspanning, waardoor je sneller weer kunt trainen. Daarnaast stimuleren de eiwitten in Whey Classic Gold de spiergroei en ondersteunen ze de spierkracht.

Duursport

Duursporters hebben een wat minder grote eiwitbehoefte dan krachtsporters. Het belang van eiwitten bij duursport mag echter niet worden onderschat. Bij een training die langer duurt dan 2 à 3 uur is aanvullen van eiwitten noodzakelijk, om te voorkomen dat aminozuren uit skeletspieren worden vrijgemaakt. Eiwitten helpen de spieren herstellen na intensieve duurtraining.

Teamsport

Bij teamsporten worden veel explosieve inspanningen geleverd en vinden er veel versnellingen en vertragingen plaats. Deze inspanningen zorgen voor spierschade. Om optimaal te kunnen herstellen, is het voor teamsporters belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Bovendien ondersteunen eiwitten de spieropbouw en dragen ze bij aan de ontwikkeling van de spierkracht. Eiwitten helpen je dus om nog sterker en sneller te worden als teamsporter.

Calorie-arm

Whey Classic Gold levert kwalitatief hoogwaardige eiwit maar niet veel calorieën. De energetische waarde van een portie van 30 gram is 117 kcal. Het gebruik van Whey Classic Gold leidt dus niet tot ongewenste gewichtstoename.

Inname

Whey Classic Gold heeft een goede smaak en is makkelijk te verteren. Waar je ook bent, een shake is eenvoudig te gebruiken. Tot twee uur na een training kunnen eiwitten twee à drie keer sneller in de spier opgenomen worden. Neem Whey Classic Gold daarom direct na het sporten en/of voor het slapen gaan. De eiwitten zorgen voor het herstellen van de spieren en helpen om spiermassa op te bouwen. Zodat jij weer klaar bent voor optimale sportprestaties!

Aanvullende informatie

Dit product is geschikt voor vegetariërs.

NZVT-gecertificeerd

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

Health Claims

- Hoogwaardige wei eiwitten
- 24 gram eiwit per portie
- 2 gram leucine en meer dan 4 gram BCAA's per portie
- Zonder toegevoegde suikers
- Geschikt voor iedere sporter

Samenstelling per Shake (1 maatschepjes)			
Ingredient	Hoeveelheid	% RI	Verbinding
Wei eiwit concentraat	30 g	*	
RI = Referentie inname / * RI niet bepaald			



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Whey Classic Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



VOEDINGSWAARDE				
Samenstelling	per 100 gram	% RI	per 30 gram	% RI
Energie waarde				
– Kilojoule (kJ)	1632kJ		490kJ	
– Kilocalorieën (kcal)	390 kcal		117 kcal	
Vet	6.4 g		1.9 g	
– waarvan verzadigd	4.1 g		1.2 g	
Koolhydraten	4.3 g		1.3 g	
– waarvan suikers	4.3 g		1.3 g	
Eiwitten	79.2 g		23.7 g	
Zout	0.9 g		0.3 g	

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	4.9 g
L-Leucine	8.4 g
L-Valine	4.7 g
Essentiële Aminozuren	
L-Fenylalanine	2.5 g
L-Lysine	7.4 g
L-Methionine	1.8 g
L-Threonine	5.9 g
L-Tryptofaan	1.6 g
Semi-Essentiële Aminozuren	
L-Arginine	2.0 g
L-Histidine	1.4 g
Semi-Essentiële Aminozuren	
L-Alanine	4.0 g
L-Asparaginezuur	8.7 g
L-Cysteïne	1.3 g
L-Glutaminezuur	14.1 g
L-Proline	4.8 g
L-Serine	4.2 g
L-Tyrosine	2.3 g
Glycine	1.5 g

SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Whey Classic Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Eiwitten zijn belangrijk voor een sporter. Een gemiddeld lichaam van 70 kg bestaat voor zo'n 12 kg uit aminozuren in de vorm van spiereiwit en een klein gedeelte (200 gram) in de vorm van vrije aminozuren. Gedurende de dag worden continu eiwitten afgebroken en opgebouwd en worden er aminozuren uitgewisseld tussen de verschillende aminozuurvoorraden. De voorraad vrije aminozuren kan op drie manieren worden aangevuld. Via voeding, afbraak van eigen lichaamseiwitten en via nieuwvorming van aminozuren in het lichaam.

Wanneer spieren worden belast (training/ wedstrijden) neemt enerzijds de afbraak van spiereiwit toe en anderzijds wordt nieuw spiereiwit opgebouwd. De balans blijft echter negatief zolang er geen nieuwe aanvoer vanuit de voeding is. Door eiwitten te consumeren wordt de eiwitafbraak geremd en de aanmaak van nieuw spiereiwit gestimuleerd, zodat de spiereiwitbalans positief uitvalt. Zowel het herstel van spierschade en adaptatieprocessen (biochemische en structurele aanpassingen van de spier) kunnen hierdoor optimaal verlopen. Dit is interessant voor kracht-, duur- en teamsporters.

Wanneer je aan krachttraining of duurtraining doet, is je eiwitbehoefte groter dan wanneer je niet sport. Een voeding met een adequate hoeveelheid eiwit is dan nodig om herstel en adaptatieprocessen goed te ondersteunen. Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, gevogelte, eieren en zuivelproducten kunnen hiervoor worden gebruikt. Belangrijk hierbij is dat je ongeveer iedere 3 tot 4 uur een eiwitbron binnenkrijgt. Uit onderzoek blijkt dat een inname van rond de 20 gram eiwit per maaltijd (0,25 – 0,3 g eiwit per kg lichaamsgewicht) de aanmaak van spiereiwit stimuleert.

Eiwitshakes kunnen rondom een training een praktische oplossing zijn. Vooral de shakes op basis van wei-eiwitten zijn hiervoor een goede keuze. Wei-eiwit is afkomstig van melk en is snel verteerbaar. Vergeleken met andere eiwitbronnen bevat wei-eiwit een hoog aandeel leucine. Vooral dit aminozuur heeft een anabole werking op de spier.

Toepassingen

- Ondersteuning herstel en adaptatieprocessen bij kracht- en duurtraining
- Als kwalitatief goede eiwitbron tijdens een periode van gewichtsreductie
- Als toevoeging om het eiwitgehalte van een product of maaltijd te verhogen.

Geschikt voor:

- Geschikt voor kracht-, team- en duursporters
- Krachtsport: kan zinvol zijn voor de opbouw van spiermassa en spierherstel
- Duursport: na een intensieve training bevordert het herstel
- Wei-eiwit wordt voornamelijk toegepast voor een snel herstel direct na de inspanning.
- In periode van gewichtsverlies
- Ter verbetering van adaptatieprocessen
- Spieropbouw en verbetering van lichaamstelling
- Duurinspanning verhoogt de oxidatie van aminozuren
- Sporters die een energiebeperkt voedingspatroon volgen en daarbij onvoldoende eiwit binnenkrijgen
- (Duur)sporters die een koolhydraatbeperkt voedingspatroon, glycogeenarme trainingen toepassen om adaptatieproces te verbeteren.
- Timing is belangrijk voor duur- en krachtsporters. Afhankelijk van type training, doel
- De timing van eiwitinname is net zo belangrijk als de totale eiwitinname over de dag
- Om na een training een negatieve eiwitbalans te voorkomen,

SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Whey Classic Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Adaptatie

- Eiwitten zijn opgebouwd uit kleine bouwstenen die aminozuren worden genoemd.
- Geschikt voor kracht-, team-, en duursport.
- Snel verteerbaar eiwit.
- Eiwitten stimuleren de opbouw van spiermassa en ondersteunen herstel van de spieren na de training.
- Per dosering van 30 gram levert het 26 gram eiwit en 117 kcal.
- Per dosering levert het 3,9 gram leucine (13%)
- Per dosering levert het 7,2 gram BCAA's (24%)

leucinegehalte

Voor iedere sporter is het herstel na inspanning belangrijk. Herstel vraagt extra aandacht als er meerdere wedstrijden op een dag plaatsvinden of als er vaak en intensief wordt getraind. Want hoe goed je herstelt bepaalt voor een groot deel hoeveel progressie je kunt maken. Het innemen van eiwitten na een training of sportprestatie ondersteunt het herstel van spierweefsel. Of je nu aan kracht-, team- of duursport doet, iedere sporter kan profiteren van een juiste hoeveelheid hoogwaardige eiwitten op de juiste momenten.

Krachtsport

De consumptie van hoogwaardige eiwitten direct na de training kan zinvol zijn voor de opbouw van spiermassa en voor het herstel van de spieren. Krachtsporters hebben het meeste aan een eiwitbron die snel en volledig wordt opgenomen. Dit maakt Whey Classic Gold zeer geschikt voor de krachtsporter.

Duursport

Ook een duursporter kan profiteren van het natuurlijke eiwit in Whey Classic Gold. Duursporters hebben een wat minder grote eiwitbehoefte dan krachtsporters. Het belang van eiwitten bij duursport mag echter niet worden onderschat. Bij een training die langer duurt dan 2 à 3 uur is aanvullen van eiwitten noodzakelijk, om te voorkomen dat aminozuren uit skeletspieren worden vrijgemaakt. Hoe langer je traint, des te meer spierweefsel wordt opgeofferd. Eiwitten helpen de spieren herstellen na intensieve duurtraining. Eiwit wordt niet voor niets steeds vaker aan hersteldranken toegevoegd.

Calorie-arm

De energetische waarde van een portie Whey Classic Gold van 30 gram is 117 kcal. Whey Classic Gold levert kwalitatief hoogwaardig eiwit maar niet veel calorieën. Het gebruik van Whey Classic Gold leidt dus niet tot ongewenste gewichtstoename.

Whey Classic Gold

Whey Classic Gold heeft een goede smaak en is makkelijk te verteren. Waar je ook bent, een shake is eenvoudig te gebruiken. Neem Whey Classic Gold direct na het sporten en/of voor het slapen gaan. De eiwitten zorgen voor het herstellen van de spieren en helpen om spiermassa op te bouwen. Zodat jij weer klaar bent voor optimale sportprestaties!

NZVT-gecertificeerd

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



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

