

Whey Recovery Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Voor iedere sporter is het herstel na inspanning belangrijk. 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. Whey Recovery Gold bevat Nutri Whey 800I®, een Branded ingredient van Friesland Campina DMV dat voor maar liefst 80% uit puur eiwit bestaat. Whey Recovery Gold garandeert zo per portie een goede inname snel verteerbaar eiwit. Eiwitten stimuleren de opbouw van spiermassa en ondersteunen herstel van de spieren na training.

Krachtsport

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

Duursport

Ook een duursporter kan profiteren van het natuurlijke melkeiwit in Whey Recovery 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. Eiwitten helpen de spieren herstellen na intensieve duurtraining. Eiwit wordt niet voor niets steeds vaker aan hersteldranken toegevoegd.

Teamsport

Ook voor teamsporters is het belangrijk om na een training of wedstrijd voldoende eiwitten binnen te krijgen. Bij teamsporten heb je veel te maken met explosieve krachtsinspanningen en excentrische bewegingen. Deze zorgen voor behoorlijk wat spierschade. Door na een wedstrijd of training eiwitten te nemen ondersteun je het herstel van de spieren. Ook helpen eiwitten bij het verkrijgen van sterkere spieren en ondersteunen ze de spiergroei. Ideaal dus voor een optimale ontwikkeling en herstel.

Calorie-arm

De energetische waarde van een portie Whey Recovery Gold van 30 gram is 117 kcal. Whey Recovery Gold levert kwaliteits

tatief hoogwaardig eiwit maar niet veel calorieën. Het gebruik van Whey Recovery Gold leidt dus niet tot ongewenste gewichtstoename.

Whey Recovery Gold

De meeste eiwitpoeders worden gemaakt van de whey die achterblijft bij de productie van kaas. Het is dan gewoon een restproduct. Whey Recovery Gold daarentegen gebruikt Nutri Whey 800I van Friesland Campina DMV. Deze vorm van whey wordt direct gewonnen uit melk en bevat wel 15% meer leucine dan wei die afkomstig is van de kaasproductie. Leucine is een uniek aminozuur dat niet alleen belangrijk is als bouwstof voor de spieren, maar het stimuleert ook direct het herstel en de groei van de spieren.

Inname

Whey Recovery Gold heeft een goede smaak en is makkelijk te verteren. Waar je ook bent, een shake is eenvoudig te gebruiken. Neem Whey Recovery 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.

Aanvullende informatie

Dit product is geschikt voor vegetariërs. Bevat smaakstof, natuurlijke kleurstof en zoetstof

Bijzonder ingrediënt

Nutri Whey 800I®

NZVT-gecertificeerd

Whey Recovery Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT systeem en bevat daarom het NZVT logo. Whey Recovery 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
- 23 gram eiwit per portie
- 3 gram leucine en meer dan 5 gram BCAA's per portie
- Zonder toegevoegde suikers
- Bevordert herstel van de spieren en stimuleert spiergroei en spierkracht

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 Recovery Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT

**virtuoos**
composed for athletes

VOEDINGSWAARDE				
Samenstelling	per 100 gram	% RI	per 30 gram	% RI
Energiewaarde				
– Kilojoule (kJ)	1607 kJ		482 kJ	
– Kilocalorieën (kcal)	384 kcal		115 kcal	
Vet				
	5.8 g		1.7 g	
– waarvan verzadigd	3.9 g		1.2 g	
Koolhydraten				
	6.3 g		1.9 g	
– waarvan suikers	6.3 g		1.9 g	
Eiwitten				
	75.5 g		22.7 g	
Zout				
	1.8 g		0.5 g	
Calcium	240 mg	30 %	72 mg	9 %
Fosfor	870 mg	44 %	261 mg	13 %
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	5.7 g
L-Leucine	12.9 g
L-Valine	5.3 g
Essentiële Aminozuren	
L-Fenylalanine	3.9 g
L-Lysine	10.7 g
L-Methionine	2.4 g
L-Threonine	5.4 g
L-Tryptofaan	2.1 g
Semi-Essentiële Aminozuren	
L-Arginine	3.1 g
L-Histidine	2.2 g
Semi-Essentiële Aminozuren	
L-Alanine	5.1 g
L-Asparaginezuur	11.8 g
L-Cysteïne	2.8 g
L-Glutaminezuur	18.3 g
L-Proline	5.1 g
L-Serine	4.7 g
L-Tyrosine	3.7 g
Glycine	1.9 g



SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Whey Recovery 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. 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 neemt enerzijds de afbraak van spiereiwit toe en anderzijds wordt nieuw spiereiwit opgebouwd. De balans blijft echter negatief zolang er geen nieuwe aanvoer van eiwitten vanuit de voeding is. Door eiwitten te consumeren wordt de eiwitafbraak geremd en de aanmaak van nieuw spiereiwit gestimuleerd, zodat de spiereiwitbalans positief uitvalt. Hierdoor kan het herstel van de spier en adaptatieprocessen (structurele en biochemische aanpassingen van de spier) goed verlopen.

Wanneer je het effect van kracht- en duurtraining op de spier met elkaar vergelijkt, vinden er bij krachttraining andere veranderingen in de spier plaats dan bij duurtraining. Bij krachttraining worden door de belasting contractiele eiwitten beschadigd. Dit zijn de eiwitten die betrokken zijn bij de samentrekking van de spier (actine en myosine). Eiwitten vanuit de voeding zorgen ervoor dat deze beschadigde eiwitten kunnen herstellen. Op de lange termijn resulteert dit in grotere spieren. Duurtraining heeft echter een ander effect op de spier. Na inspanning worden eiwitten vanuit de voeding gebruikt om mitochondriale eiwitten aan te maken. Dit zijn de energiefabriekjes in de cel die verantwoordelijk zijn voor de energieproductie (ATP) vanuit suikers en vetten. Hoe meer en beter deze mitochondria gaan functioneren des te groter de capaciteit van het aerobe systeem.

Wanneer je dus 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 20 -25 gram eiwit per maaltijd (0,25 – 0,3 g eiwit per kg lichaamsgewicht) de aanmaak van spiereiwit stimuleert.

Naast de reguliere eiwitbronnen vanuit de voeding kan specifieke sportvoeding als aanvulling worden gebruikt. Eiwitshakes rondom trainingen en wedstrijden kunnen een praktische oplossing zijn om de spiereiwitsynthese te ondersteunen. Vooral 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.

Toepassingsmogelijkheden wei-eiwit

- Ondersteuning herstel en adaptatieprocessen bij zowel kracht- als duurtraining
- Ter verbetering van de lichaamssamenstelling
- Gedurende periode van afvallen/ gewichtsreductie
- Tijdens blessureperiode voor behoud van spiermassa
- Te gebruiken om het eiwitgehalte van een product of maaltijd te verhogen

Aanvullende info

- Een adequate eiwitinname wordt bepaald door een combinatie van de juiste frequentie, hoeveelheid en timing
- Zorg ervoor dat je ongeveer iedere 3 uur eiwitten binnenkrijgt via de voeding
- Een goede hoeveelheid eiwit is 20-25 gram eiwit per keer met 8-10 gram essentiële aminozuren en 3 gram leucine
- Kies na inspanning een snel verteerbaar eiwit zoals wei-eiwit
- Bij training van de grote spiergroepen lijkt een hogere eiwitinname (40 gram) voor een grotere eiwitsynthese te zorgen dan een dosering van 20 gram

Unieke eigenschappen Whey Recovery Gold

- Het hoofdbestanddeel van de Whey Recovery Gold is Nutri Whey 800I®, een branded ingrediënt van Friesland Campina DMV en is afkomstig van verse Nederlandse koemelk
- Het levert per portie van 30 gram 26 gram eiwit en slechts 117 kcal.
- Bevat per dosering 3,9 gram L-Leucine (13%)
- Bevat 7,2 gram BCAA per dosering (24%)

SPORT
ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

