

BCAA COMPLEX GOLD

BCAA Complex Gold van Virtuoo is een uitgebalanceerde combinatie van de essentiële aminozuren L-Leucine, L-Valine, L-Isoleucine, L-Arginine en L-Ornithine mono HCL. Bevat essentiële aminozuren die niet door het eigen lichaam aangemaakt kunnen worden en moeten dus via de voeding ingenomen worden.

NZVT-GECEERTIFICEERD

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

DAGELIJKS GEBRUIK

Dagelijks 6 gram oplossen in water of een andere drank (b.v. vruchtensap). Bij voorkeur direct na het sporten of een half uur voor de warme maaltijd. Een afgestreken bijgeleverd maat-schepje geeft 5 gram.

HEALTH CLAIMS

- Voor (top)sporters die intensief trainen.
- Bevat essentiële aminozuren die niet door het eigen lichaam aangemaakt kunnen worden en dienen dus via de voeding ingenomen te worden.
- Bevat een uitgebalanceerde combinatie van de essentiële aminozuren L-Leucine, L-Valine, L-Isoleucine, L-Arginine en L-Ornithine mono HCL.
- NZVT gekeurd voor de zuiverste prestaties

INGREDIENT	HOEVEELHEID	% ADH	VERBINDING
L-Leucine	2,5 g	n.v.t.	
L-Valine	1,25 g	n.v.t.	
L-IsoLeucine	1,25 g	n.v.t.	
L-Arginine	0,5 g	n.v.t.	
L-Ornithine mono HCL	0,25 g	n.v.t.	

De aminozuren in dit product voldoen aan strenge kwaliteitseisen.

BCAA COMPLEX GOLD



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 inspanningen 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 EFFECTEN VAN BCAA'S:

- Stimuleert de aanmaak van spiereiwit
- Vermindert afbraak spiereiwit en mate van spierschade
- Stelt mogelijk de centrale vermoeidheid uit (vermoeidheid van de zenuwen)

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. Ze bevatten 15 - 20 gram BCAA per 100 gram eiwit.
- Plantaardige eiwitten bevatten relatief gezien minder BCAA.
- 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 (creatine kinase en LDH)
- Bij toernooien of meerdaagse wedstrijden (vermindert spierpijn en spierschade)
- Bij lage inname van dierlijke eiwitten of een vegetarische/ veganistische voeding
- Tijdens trainingen met koolhydraatbeperking (stelt vermoeidheid uit)
- Bij beginnende en minder goed getrainde duursporters (afname vermoeidheid)

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.

De aminozuren in dit product voldoen aan strenge kwaliteitseisen.

BCAA COMPLEX GOLD



Virtuoos' BCAA Complex Gold is a balanced combination of the essential amino acids L-Leucine, L-Valine, L-Isoleucine, L-Arginine and L-Ornithine mono HCL. This product contains essential amino acids that cannot be created by the body, so they have to be ingested through food.

NZVT-CERTIFIED

BCAA Complex Gold is endowed with the NZVT logo. NZVT is an abbreviation of the 'Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport' (Anti Doping Authority for the Netherlands.) This certification guarantees the athlete that the dietary supplement is free of doping.

GUIDELINE DAILY AMOUNT (GDA)

A daily dosage of 6 grams to be mixed it with water or another drink that does not contain caffeine (e.g. juice.) Preferably in combination with a meal or directly after a training. A 5 gram scoop is included.

HEALTH CLAIMS

- Specifically suitable for (professional) athletes.
- Contains essential amino acids that cannot be created by the body, so they have to be ingested through food.
- Contains a balanced combination of the essential amino acids L-Leucine, L-Valine, L-Isoleucine, L-Arginine and L-Ornithine mono HCL.
- A pure performance, because this product is

NZVT-certified.

INGREDIENT	AMOUNT	% RDA	COMPOUND
L-Leucine	2,5 g		
L-Valine	1,25 g		
L-IsoLeucine	1,25 g		
L-Arginine	0,5 g		
L-Ornithine mono HCL	0,25 g		

The amino acids in this product comply with strict quality standards.

@sport

[facebook.com/Virtuoos](https://www.facebook.com/Virtuoos) twitter.com/Virtuoosport



@sport

[facebook.com/Virtuoos](https://www.facebook.com/Virtuoos) twitter.com/Virtuoosport



COMMENTS

Amino acids are the building blocks of proteins. There are 20 different amino acids, nine of which are essential. These cannot be created by the body and must be consumed through food. BCAA's (Branched Chain Amino Acids) are a group of three essential amino acids leucine, isoleucine and valine. These amino acids are involved in the muscle protein metabolism; in which leucine in particular plays an important role in muscle protein synthesis. During heavy exertions BCAA's can be seen as a source of fuel. BCAA's can be found in large quantities in animal products like meat, fish, eggs, poultry, dairy and whey proteins.

MAIN IMPACT OF BCAA'S

- Stimulates the production of muscle protein.
- Reduces degradation of muscle protein and muscle damage.
- Could delay central fatigue (fatigue of the nerves).

ADDITIONAL INFORMATION

- About 35% of a muscle consists of BCAA's.
- BCAA's are commonly found in animal products like meat, poultry, dairy and whey protein. They contain 15-20 grams of BCAA per 100 grams of protein.
- Vegetable proteins contain relatively less BCAA's.
- A daily diet of 100 to 150 grams of protein yields 15-30 grams of BCAA's.

WHEN IS IT USEFUL

- For (professional) athletes that train intensively. It stimulates muscle formation and can reduce muscle damage (creatine kinase and LDH).
- During tournaments or multiple day matches (reduces muscle aches and muscle damage).
- During low intake of animal proteins or a vegetarian / vegan diet.
- During exercise with a carbohydrate restriction (delays fatigue).
- For beginners and less trained athletes (decreases fatigue).

DOSAGE

- There are several possible dosages. A commonly used dosage is 3-5 grams. This can be done 30 minutes before and within half an hour after the exertion.
- One scoop contains 5g BCAA of which 2.5 gram is leucine.
- More than 30 gram BCAA's a day can be disadvantageous due to increased ammonia.