

BCAA Poeder

Met vitamine C

250 gram

- Bevat hoge doseringen L-leucine, L-isoleucine en L-valine
- Ideale aminozuren samenstelling voor sporters
- Goed oplosbaar in water
- Toevoeging van vitamine-C

Bevat hoge doseringen L-leucine, L-isoleucine en L-valine

Branched-Chain Amino Acids, oftewel BCAA's in de volksmond, is een verzameling van de drie essentiële aminozuren L-leucine, L-isoleucine en L-valine. We noemen deze aminozuren essentieel, omdat we vertakte bouwstenen zelf niet kunnen aanmaken. We zijn dus afhankelijk van onze voeding voor een adequate BCAA inname. Idealiter zou onze aminozuurinname voor ongeveer 40% uit het hierboven genoemde trio moeten bestaan. Met name vlees, vis, eieren, zuivel, noten, zaden en bonen zijn hoogwaardige bronnen van BCAA's. Omdat ons hedendaagse voedingspatroon nog wel eens te wensen overlaat, kan een hoog gedoseerd BCAA supplement uitkomst bieden. Het BCAA poeder van Vitakruid bevat maar liefst 1950 mg L-leucine, 975 mg L-isoleucine en 975 mg L-valine. De ideale aanvulling bij een aminozuurarm dieet!

Ideale aminozuren samenstelling voor sporters

BCAA's zijn populaire supplementen onder sporters. Logisch, want de speciaal geselecteerde eiwitten bevorderen de spiergroei en -kracht bij fysieke activiteiten*. De combinatie van L-leucine, L-isoleucine en L-valine zijn voor het beoogde doel van herstel en spiergroei de uitgelezen keuze. Ons spierweefsel bestaat namelijk voor maar liefst een derde uit dit trio. Onze BCAA poeder bevat leucine, isoleucine en valine, in de beste en meest wetenschappelijk onderzochte verhouding van 2:1:1!

Goed oplosbaar in water

We bieden je het BCAA aan in poedervorm. Het product is goed te doseren door het bijgeleverde maatschepje en goed te mengen met water. Daardoor ook makkelijk in gebruik voor de sportfanatiekelingen die hun BCAA's het liefst suppleren voor, tijdens of vlak na de training. Bovendien hebben we ervoor gezorgd dat het poeder niet klontert en makkelijk te roeren is!

Toevoeging van vitamine-C

Vitamine C is belangrijk om de weerstand rondom fysieke inspanning te verbeteren*. Een onoverkoombaar probleem van dit nutriënt echter; we zijn zelf niet in staat de vitamine te produceren. Hierdoor zijn we volkomen aangewezen op ons voedingspatroon voor een toereikend vitamine C gehalte. Vooral in ons huidige drukke bestaan schiet het eten van voldoende groente en fruit, de voornaamste bron van vitamine C, er helaas nog wel eens bij in. Dan kan het nemen van een goed supplement een welkome aanvulling zijn. Binnen het BCAA poeder van Vitakruid is vitamine C tevens toegevoegd om de opname van L-leucine, L-isoleucine en L-valine te verbeteren.

* Goedgekeurde gezondheidsclaims:

- Vitamine C is o.a. goed voor: de vorming van collageen, het skelet, de huid, het ijzergehalte in het bloed, de weerstand tijdens en na fysieke inspanning, het gebit en bij vermoeidheid en moeheid.
- Eiwitten stimuleren de spiergroei en -kracht bij sportieve activiteiten

Orthomoleculaire kennisbron

Vitakruid mag wettelijk gezien geen (complete) informatie verstrekken wat betreft toepassingen van dit supplement.

Voor meer informatie kunt u altijd een orthomoleculaire kennisbron raadplegen.

Dosering

Neem 1 maal daags 1 maatlepel met een glas water of vruchtensap, tenzij anders geadviseerd.

Bij voorkeur een half uur voor de maaltijd of 2 uur erna omdat aminozuren bij de absorptie een competitie aangaan met andere aminozuren uit een maaltijd. Zo nodig kunt u de dosering verhogen, bijvoorbeeld bij intensieve sportbeoefening.

Ingrediënten

BCAA 2:1:1 (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine) granulaat, Vitamine C (ascorbinezuur), Citroenaroma poeder, Stevia (natuurlijke zoetstof).

Bevat geen: gluten, gist, lactose, kunstmatige kleurstoffen, bindmiddelen of conserveringsmiddelen.

Voedingssupplement met zoetstof.

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 5 ml)		RI*
<u>BCAA (2:1:1)</u>	3900 mg	**
Waarvan		
<u>L-Leucine</u>	1950 mg	**
<u>L-Isoleucine</u>	975 mg	**
<u>L-Valine</u>	975 mg	**
<u>Vitamine C (ascorbinezuur)</u>	750 mg	983%

* Referentie-Inname ** Geen RI vastgesteld

Veiligheid

Buiten bereik en zicht van jonge kinderen houden. Droog en op kamertemperatuur bewaren (15-25 °C).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Medicijngebruik controleren

Bij Vitakruid kun je laten controleren of er interactie is tussen jouw voorgeschreven medicijnen en de bestelde supplementen. Deze controle wordt uitgevoerd door een gespecialiseerd apotheker.