

BCAA Instant Gold van Virtuooos is een uitgebalanceerde combinatie van de BCAA-aminozuren L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine. Dit zijn essentiële aminozuren die niet door het eigen lichaam aangemaakt kunnen worden. Ze moeten dus met de voeding ingenomen worden.

In het lichaam komen de BCAA's vooral voor in de spieren. Maar liefst 35% van het spiereiwit bestaat uit BCAA-aminozuren. In dit product is de onderlinge verhouding van de drie aminozuren 2:1:1. Dit wordt gezien als de ideale verhouding, omdat het overeen komt met de verhouding van de BCAA-aminozuren in spierweefsel.

BCAA Instant Gold heeft een heerlijke, frisse lemonsmaak. Het poeder is nu nog beter oplosbaar in water of vruchtensap.

BCAA Instant 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.

Dit product is vrij van bekende allergenen en tevens geschikt voor vegetariërs en veganisten.

1 maal daags 1 afgestreeken maatschepje voor, tijdens of na de intensieve inspanning met water of vruchtensap innemen, tenzij anders geadviseerd. 1 maatschepje is ca. 5 gram.

- Voor (top)sporters die intensief trainen
- Bevat een combinatie van de essentiële aminozuren L-Leucine, L-Valine en L-Isoleucine in de verhouding 2:1:1
- Rijk aan proteïnen (eiwitten)
- Eiwit draagt bij aan de groei en het onderhoud spiermassa
- Eiwit stimuleert/bevordert spiergroei (vetvrije) spiermassa (bij sport)
- Zeer goed - en volledig oplosbaar
- Overheerlijke, frisse Lemon smaak

INGREDIENT	HOEVEELHEID	% RI	VERBINDING
Eiwitten	4600 mg	*	
- L-Leucine	2300 mg	*	
- L-IsoLeucine	1150 mg	*	
- L-Valine	1150 mg	*	

RI = Referentie-inname

* RI niet bepaald

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.

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

- 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

- 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)

- 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

BCAA INSTANT GOLD

BCAA Instant Gold from Virtuoos is a balanced combination of the BCAA amino acids L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine. These are essential amino acids that cannot be produced by your own body. They must therefore be taken with food.

In the body, BCAAs are found primarily in the muscles. No less than 35% of the muscle protein consists of BCAA amino acids. In this product the mutual ratio of the three amino acids is 2: 1: 1. This is seen as the ideal ratio because it corresponds to the ratio of BCAA amino acids in muscle tissue.

BCAA Instant Gold has a delicious, fresh lemon flavor. The powder is now even more soluble in water or fruit juice.

BCAA Instant Gold is produced according to the (doping) standards of the NZVT system and therefore contains the NZVT logo. BCAA Complex Gold can therefore be used with certainty by top athletes.

This product is free from known allergens and suitable for vegetarians and vegans.

1 time daily 1 level measuring scoop before, during or after the intensive exercise with water or fruit juice, unless otherwise advised. 1 scoop is approximately 5 grams.

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.

INGREDIENT	AMOUNT	% RDA	COMPOUND
Proteins	4600 mg	*	
- L-Valine	2300 mg	*	
- L-IsoLeucine	1150 mg	*	
- L-Arginine	1150 mg	*	



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.

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

