

Om als sporters goed te hertellen is het belangrijk om je lichaam zo contant mogelijk van eiwitten te voorzien. Het meest belangrijke moment om te kiezen voor Caseïne Gold eiwit is voor het slapen gaan. Wanneer je slaapt vindt er in een periode van 7-9 uur geen inname van eiwitten plaats. Door voor het slapen Caseïne Gold te nemen zorg je ervoor dat je je spieren gedurende de nacht van voldoende eiwitten voorziet. Caseïne Gold bevat namelijk eiwitten die langzaam door het lichaam worden opgenomen. Hierdoor krijg je over een langere periode een contante afgifte van eiwitten in het bloed. Ook op andere momenten kun je kiezen voor een proteïnebron met een meer langzame afgifte, dit kan bijvoorbeeld zijn 's ochtends, overdag tussen de maaltijden en ook na de training zou je een deel Caseïne Gold eiwit kunnen toevoegen ter aanvulling op je voeding voor een langere afgifte van eiwit.

Eiwit bevordert spierherstel, spieropbouw en spierbehoud. Eiwit wordt langzaam door het lichaam opgenomen, daarom is het geschikt om je spieren de bouwstoffen aan te vullen gedurende een langere periode. Caseïne Gold eiwit is dan ook geschikt om te nemen vóór een periode zonder eten. Bijvoorbeeld tijdens je slaap of voor een lange werkdag. Afhankelijk van de dosering en de trainingmethode kun je de Caseïne Gold gebruiken als toevoeging op je normale dieet.

FrieslandCampina besteedt veel zorg aan kwaliteit en aan een verantwoorde productie. Het ontwikkelen van hoogwaardige eiwitten start met de beste kwaliteit melk. FrieslandCampina-melkveehoudersleveren melk aan FrieslandCampina DMV waar de eiwitten uit gewonnen worden. Omdat FrieslandCampina de hele keten beheert, is het mogelijk dit gehele proces te controleren volgens hoge kwaliteitsstandaarden.

De eiwitten van FrieslandCampina DMV en verwerkt in Virtuoos producten, komen uit één van de grootste melkverwerkingsfabrieken ter wereld. De melk wordt hier gepasteuriseerd (verhit tot 72°C) en gecontroleerd op kwaliteit. Eerst wordt de melk ontroomd, waarbij er magere melk ontstaat. In melk zitten twee verschillende eiwitten; 80% van het melkeiwit bestaat uit caseïne-

ine-eiwit en 20% uit wei-eiwit. Deze eiwitfracties worden gespitst en ieder gedroogd tot een poeder met een eiwitgehalte tussen de 80-90% eiwit.

Bij het splitsen in de fabriek in Veghel, ontstaat er caseïne (op het label genoemd als calcium caseïnaat). Caseïne-eiwit wordt verkregen door het verzuren van de melk, waarna deze weer wordt geneutraliseerd door het toevoegen van calcium. Door deze wijze van productie is het mogelijk om een zuivere vorm van caseïne te krijgen; er zitten nauwelijks wei-eiwitten in het eindproduct en daarnaast is het gehalte aan lactose erg laag (<0,2%). Inname van caseïne-eiwit resulteert in een verhoogde spiermassa en spierkracht.

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

Dit product bevat melkeiwit en lactose (Calcium Caseïnaat eiwit concentraat)

Twee afgestreken maatschepjes oplossen in 250 ml water, melk of yoghurt. Maatschepje bijgesloten.

- Caseïne Gold eiwit wordt langzaam door de maag opgenomen wat een langzame afgifte van eiwitten gedurende een langere periode oplevert;
- Perfect om te nemen voor het slapen;
- De eiwitten worden in Nederland geproduceerd en verwerkt uit Nederlandse verse melk
- Eiwit voor het herstel van spierweefsel na training/sport (-prestatie)
- Eiwit bevordert de spiergroei

INGREDIËNT	HOEEVEELHEID	% RI	VERBINDING
Calcium Caseïnaat eiwit concentraat	30 gram	*	

RI = Referentie-inname

\* RI niet bepaald

# CASEÏNE GOLD | VANILLE

VOEDINGSWAARDE	PER 100 GRAM	PER 30 GRAM
Proteïne/Eiwitten	88.5 g	26,6 g
Koolhydraten (suikers)	0.24 g	0.07 g
- Lactose (melksuiker)	- 0.24 g	- 0.07 g
- Overige suikers	-	-
Vet	1.0 g	0.3 g
Vezel	-	-
Mineralen	2.3 g	0.7 g
- Calcium	- 1.46 g	- 0.44 g
- Fosfor	- 0.72 g	- 0.22 g
- Chloride	- 0.10 g	- 0.03 g
- Natrium	- 0.03 g	- 0.01 g
- Kalium	- 0.012 g	- 0.004 g
- Magnesium	- 0.005 g	- 0.001 g
Energie waarde		
- Kilojoule (kJ)	- 1506 kJ	- 452 kJ
- Kilocalorieën (kcal)	- 360 kcal	- 108 kcal

AMINOZURENPROFIEL	PER 100 GRAM
Essentiële Vertakte-Keten Aminozyuren	
L-Isoleucine	5.8 g
L-Leucine	10.1 g
L-Valine	7.4 g
Essentiële Aminozyuren	
L-Fenylalanine	5.4 g
L-Lysine	8.3 g
L-Methionine	3.0 g
L-Threonine	4.6 g
L-Tryptofaan	1.4 g
Semi-Essentiële Aminozyuren	
L-Arginine	3.8 g
L-Histidine	3.2 g
Niet-Essentiële Aminozyuren	
L-Alanine	3.1 g
L-Asparaginezuur	7.3 g
L-Cysteïne	0.4 g
L-Glutaminezuur	22.3 g
L-Proline	10.5 g
L-Serine	6.3 g
L-Tyrosine	5.8 g
Glycine	1.9 g

When you train, it is important to provide your body with proteins continuously. The most important moment to use Casein Gold protein is before going to sleep. During sleep no protein will be taken in for 6-9 hours. When you choose to use a protein source like Casein Gold during sleep then the slow intake of proteins help the muscles to take in protein for a longer time. You can also choose to use a protein source that releases slowly in the morning or during meals. Casein Gold can also be used after a training session to supplement the diet and for a longer intake of protein.

Protein stimulates muscle recovery, muscle building and muscle preservation. Protein is slowly absorbed by the body and it is therefore beneficial to supplement the muscles with materials for a longer period of time. Casein Gold protein is beneficial during a period without food. For example during sleep or a long workday. Depending on the dosage and training method you can also use Casein Gold as an addition to your normal diet.

Casein Gold protein provides materials for the muscles over a longer period of time. Therefore it is the ideal protein shake to take before sleeping or to use during rest days. Casein Gold protein is also suitable for in-between meals and after a training.

Friesland Campina (Dutch food company) pays a great deal of care to the quality and to responsible production. The development of high-quality proteins for sports nutrition starts with the best quality milk. This is supplied by the Frisian Campina dairy farmers. They own Friesland Campina and supply the milk that our proteins are extracted from. Because we manage the entire chain, it is possible to check up on the process and make sure it is according to the high quality standards. The high-quality

proteins that Friesland Campina develops for Virtuooos come from one of the largest milk processing factories in the world. This factory is located in Veghel (North Brabant). The milk that is collected at the farms is pasteurized here (heated to 72°C) and checked for quality. First, the milk is skimmed. Milk contains two kinds of proteins; 80% of milk protein consists of casein protein and 20% is whey protein. These protein fractions are split and dried to a powder with a protein content between 80-90% protein.

During the splitting at the factory in Veghel, casein is formed (called calcium caseinate on the label). Casein proteins obtained by acidifying the milk, after which it is neutralized again by adding calcium. This method of production makes it possible to obtain a pure form of casein; there are hardly any whey proteins in the end product and the lactose levels are very low (<0,2%). Casein protein intake can result in a higher muscle mass and muscle strength.

None of the substances listed on the WADA list are processed at the factory in Veghel. In addition, we have checked all products developed for Virtuooos in accordance with the Anti-Doping Authority the Netherlands standards (NZVT).

- Casein Gold protein is slowly absorbed by the stomach, resulting in a slow release of proteins over a longer period of time.
- Perfect to use before going to sleep.
- The proteins are produced in the Netherlands and processed from fresh Dutch milk.
- Protein for the recovery of the muscle tissue after training.
- Protein promotes muscle growth.

INGREDIENT	AMOUNT	% RDA	COMPOUND
Calcium caseinate protein concentrate	30 grams		



NUTRITIONAL VALUE	PER 100 GRAMS	PER 30 GRAMS
Proteins	88.5 g	26 g
Carbohydrates (sugars)	0.24 g	0.07 g
- Lactose (milk sugar)	- 0.24 g	- 0.07 g
- Other sugars	-	-
Fat	1.0 g	0.3 g
Fiber	-	-
Minerals	2.3 g	0.7 g
- Calcium	- 1.46 g	- 0.44 g
- Phosphorus	- 0.72 g	- 0.22 g
- Chloride	- 0.10 g	- 0.03 g
- Sodium	- 0.03 g	- 0.01 g
- Potassium	- 0.012 g	- 0.004 g
- Magnesium	- 0.005 g	- 0.001 g
Energy value		
- Kilojoule (kJ))	- 1506 kJ	- 452 kJ
- Kilocalories (kcal)	- 360 kcal	- 108 kcal

AMINO ACID PROFILE	PER 100 GRAMS	PER 30 GRAMS
Essential Branched Chain Amino Acids		
L-Isoleucine	5.8 g	1.74 g
L-Leucine	10.1 g	3.03 g
L-Valine	7.4 g	2.22 g
Essentiële Amino zuren		
- L-Phenylalanine	5.4 g	1.62 g
L-Lysine	8.3 g	2.49 g
L-Methionine	3.0 g	0.90 g
L-Threonine	4.6 g	1.38 g
L-Tryptophan	1.4 g	0.42 g
Semi-Essentiële Amino zuren		
L-Arginine	3.8 g	1.14 g
L-Histidine	3.2 g	0.96 g
Niet-Essentiële Amino zuren		
L-Alanine	3.1 g	0.93 g
L-Aspartic acid	7.3 g	2.19 g
L-Cysteine	0.4 g	0.12 g
L-Glutamic acid	22.3 g	6.69 g
L-Proline	10.5 g	3.15 g
L-Serine	6.3 g	1.89 g
L-Tyrosine	5.8 g	1.74 g
Glycine	1.9 g	0.57 g

