

Beschrijving

## **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.

## **Sport Bundel met BCAA, Magnesium Malaat en Ashwagandha KSM-66® & Bioperine®**

Of je nu elke dag in de sportschool te vinden bent, fanatiek aan hardlopen doet of liever een paar baantjes trekt: het spierherstel laat vaak nog wat te wensen over.