

Voor iedere sporter is het herstel na inspanning belangrijk. Want hoe goed je herstelt bepaalt voor een groot deel hoeveel progressie je kunt maken. Het innemen van eiwitten na een training of sportprestatie ondersteunt het herstel van spierweefsel. Of je nu aan kracht-, team- of duursport doet, iedere sporter kan profiteren van een juiste hoeveelheid hoogwaardige eiwitten op de juiste momenten.

Whey Recovery Gold bevat Nutri Whey 800I®, een Branded ingrediënt van Friesland Campina DMV dat voor maar liefst 80% uit puur eiwit bestaat. Whey Recovery Gold garandeert zo per portie een goede inname snel verteerbaar eiwit. Eiwitten stimuleren de opbouw van spiermassa en ondersteunen herstel van de spieren na training.

KRACHTSPORT

Whey Recovery Gold ondersteunt het herstel van de spieren na inspanning, waardoor je sneller weer kunt trainen. Daarnaast stimuleren de eiwitten in Whey Recovery Gold de spiergroei en ondersteunen ze de spierkracht.

DUURSPORT

Ook een duursporter kan profiteren van het natuurlijke melkeiwit in Whey Recovery Gold. Duursporters hebben een wat minder grote eiwitbehoefte dan krachtsporters. Het belang van eiwitten bij duursport mag echter niet worden onderschat. Bij een training die langer duurt dan 2 à 3 uur is aanvullen van eiwitten noodzakelijk, om te voorkomen dat aminozuren uit skeletspieren worden vrijgemaakt. Eiwitten helpen de spieren herstellen na intensieve duurtraining. Eiwit wordt niet voor niets steeds vaker aan hersteldranken toegevoegd.

TEAMSPORT

Ook voor teamsporters is het belangrijk om na een training of wedstrijd voldoende eiwitten binnen te krijgen. Bij teamsporten heb je veel te maken met explosieve krachtsinspanningen en excentrische bewegingen. Deze zorgen voor behoorlijk wat spierschade. Door na een wedstrijd of training eiwitten te nemen ondersteun je het herstel van de spieren. Ook helpen eiwitten bij het verkrijgen van sterkere spieren en ondersteunen ze de spiergroei. Ideaal dus voor een optimale ontwikkeling en herstel.

CALORIE-ARM

De energetische waarde van een portie Whey Recovery Gold van 30 gram is 117 kcal. Whey Recovery Gold levert kwalitatief hoogwaardig eiwit maar niet veel calorieën. Het gebruik van Whey Recovery Gold leidt dus niet tot ongewenste gewichtstoename.

WHEY RECOVERY GOLD

De meeste eiwitpoeders worden gemaakt van de whey die achterblijft bij de productie van kaas. Het is dan gewoon een restproduct. Whey Recovery Gold daarentegen gebruikt Nutri Whey 800I van Friesland Campina DMV. Deze vorm van whey wordt direct gewonnen uit melk en bevat wel 15% meer leucine dan wei die afkomstig is van de kaasproductie. Leucine is een uniek aminozuur dat niet alleen belangrijk is als bouwstof voor de spieren, maar het stimuleert ook direct het herstel en de groei van de spieren.

INNAME

Whey Recovery Gold heeft een goede smaak en is makkelijk te verteren. Waar je ook bent, een shake is eenvoudig te gebruiken. Neem Whey Recovery Gold direct na het sporten en/of voor het slapen gaan. De eiwitten zorgen voor het herstellen van de spieren en helpen om spiermassa op te bouwen. Zodat jij weer klaar bent voor optimale sportprestaties.

BIJZONDER INGREDIËNT

Nutri Whey 800I®

NZVT-GECERTIFICEERD

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

ALLERGIE-INFORMATIE:

Dit product bevat melkeiwit en lactose.

AANVULLENDE INFORMATIE

Dit product is geschikt voor vegetariërs.

Bevat smaakstof, natuurlijke kleurstof en zoetstof

GEADVISEERD GEBRUIK

Twee afgestreeken maatschepjes oplossen in 250 ml water, melk of yoghurt. Bij voorkeur direct na het sporten. Maatschepje bijgesloten.

HEALTH CLAIMS

- 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
- Geschikt voor kracht-, team-, en duursporters

INGREDIËNT	HOEVEELHEID	% RI	VERBINDING
Wei eiwit concentraat	30 gram	*	

RI = Referentie-inname / * RI niet bepaald

Eiwitten zijn belangrijk voor een sporter. Een gemiddeld lichaam van 70 kg bestaat voor zo'n 12 kg uit aminozuren in de vorm van spiereiwit. Gedurende de dag worden continu eiwitten afgebroken en opgebouwd en worden er aminozuren uitgewisseld tussen de verschillende aminozuurvoorraden. De voorraad vrije aminozuren kan op drie manieren worden aangevuld. Via voeding, afbraak van eigen lichaamseiwitten en via nieuwvorming van aminozuren in het lichaam.

Wanneer spieren worden belast neemt enerzijds de afbraak van spiereiwit toe en anderzijds wordt nieuw spiereiwit opgebouwd. De balans blijft echter negatief zolang er geen nieuwe aanvoer van eiwitten vanuit de voeding is. Door eiwitten te consumeren wordt de eiwitafbraak geremd en de aanmaak van nieuw spiereiwit gestimuleerd, zodat de spiereiwitbalans positief uitvalt. Hierdoor kan het herstel van de spier en adaptatieprocessen (structurele en biochemische aanpassingen van de spier) goed verlopen.

Wanneer je het effect van kracht- en duurtraining op de spier met elkaar vergelijkt, vinden er bij krachttraining andere veranderingen in de spier plaats dan bij duurtraining. Bij krachttraining worden door de belasting contractiele eiwitten beschadigd. Dit zijn de eiwitten die betrokken zijn bij de samentrekking van de spier (actine en myosine). Eiwitten vanuit de voeding zorgen ervoor dat deze beschadigde eiwitten kunnen herstellen. Op de lange termijn resulteert dit in grotere spieren. Duurtraining heeft echter een ander effect op de spier. Na inspanning worden eiwitten vanuit de voeding gebruikt om mitochondriale eiwitten aan te maken. Dit zijn de energiefabriekjes in de cel die verantwoordelijk zijn voor de energieproductie (ATP) vanuit suikers en vetten. Hoe meer en beter deze mitochondria gaan functioneren des te groter de capaciteit van het aerobe systeem.

Wanneer je dus aan krachttraining of duurtraining doet, is je eiwitbehoefte groter dan wanneer je niet sport. Een voeding met een adequate hoeveelheid eiwit is dan nodig om herstel en adaptatieprocessen goed te ondersteunen. Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, gevogelte, eieren en zuivelproducten kunnen hiervoor worden gebruikt. Belangrijk hierbij is dat je ongeveer iedere 3 tot 4 uur een eiwitbron binnenkrijgt. Uit onderzoek blijkt dat een inname van 20 -25 gram eiwit per maaltijd (0,25 – 0,3 g eiwit per kg lichaamsgewicht) de aanmaak van spiereiwit stimuleert.

Naast de reguliere eiwitbronnen vanuit de voeding kan specifieke sportvoeding als aanvulling worden gebruikt. Eiwitshakes rondom trainingen en wedstrijden kunnen een praktische oplossing zijn om de spiereiwitsynthese te ondersteunen. Vooral shakes op basis van wei-eiwitten zijn hiervoor een goede keuze. Wei-eiwit is afkomstig van melk en is snel verteerbaar. Vergeleken met andere eiwitbronnen bevat wei-eiwit een hoog aandeel leucine. Vooral dit aminozuur heeft een anabole werking op de spier.

TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN WEI-EIWIT

- Ondersteuning herstel en adaptatieprocessen bij zowel kracht- als duurtraining
- Ter verbetering van de lichaamssamenstelling
- Gedurende periode van afvallen/ gewichtsreductie
- Tijdens blessureperiode voor behoud van spiermassa
- Te gebruiken om het eiwitgehalte van een product of maaltijd te verhogen

AANVULLENDE INFO

- Een adequate eiwitinname wordt bepaald door een combinatie van de juiste frequentie, hoeveelheid en timing
- Zorg ervoor dat je ongeveer iedere 3 uur eiwitten binnenkrijgt via de voeding
- Een goede hoeveelheid eiwit is 20-25 gram eiwit per keer met 8-10 gram essentiële aminozuren en 3 gram leucine
- Kies na inspanning een snel verteerbaar eiwit zoals wei-eiwit
- Bij training van de grote spiergroepen lijkt een hogere eiwitinname (40 gram) voor een grotere eiwitsynthese te zorgen dan een dosering van 20 gram

UNIEKE EIGENSCHAPPEN WHEY RECOVERY GOLD

- Het hoofdbestanddeel van de Whey Recovery Gold is Nutri Whey 800I®, een branded ingrediënt van Friesland Campina DMV en is afkomstig van verse Nederlandse koemelk
- Het levert per portie van 30 gram 26 gram eiwit en slechts 117 kcal.
- Bevat per dosering 3,9 gram L-Leucine (13%)
- Bevat 7,2 gram BCAA per dosering (24%)

VOEDINGSWAARDE	PER 100 GRAM	PER 30 GRAM
Proteïne/Eiwitten	75.5 g	22.6 g
Koolhydraten (suikers)	6.3 g	1.9 g
- Lactose (melksuiker)	- 6.3 g	- 1.9 g
- Overige suikers	-	-
Vet	5.8 g	1.7 g
Vezel	-	-
Mineralen	1.9 g	0.6 g
- Calcium	- 0.24 g	- 0.07 g
- Natrium	- 0.73 g	- 0.22 g
- Magnesium	- 0.02 g	- 0.006 g
- Kalium	- 0.87 g	- 0.26 g
Energie waarde		
- Kilojoule (kJ)	- 1607 kJ	- 482 kJ
- Kilocalorieën (kcal)	- 384 kcal	- 115 kcal

AMINOZURENPROFIEL	PER 100 GRAM	PER 30 GRAM
Essentiële Vertakte-Keten Amino-zuren		
L-Isoleucine	5.7 g	1.71 g
L-Leucine	12.9 g	3.87 g
L-Valine	5.3 g	1.59 g
Essentiële Amino-zuren		
L-Fenylalanine	3.9 g	1.17 g
L-Lysine	10.7 g	3.21 g
L-Methionine	2.4 g	0.72 g
L-Threonine	5.4 g	1.62 g
L-Tryptofaan	2.1 g	0.63 g
Semi-Essentiële Amino-zuren		
L-Arginine	3.1 g	0.93 g
L-Histidine	2.2 g	0.66 g
Niet-Essentiële Amino-zuren		
L-Alanine	5.1 g	1.53 g
L-Asparaginezuur	11.8 g	3.54 g
L-Cysteïne	2.8 g	0.84 g
L-Glutaminezuur	18.3 g	5.49 g
L-Proline	5.1 g	1.53 g
L-Serine	4.7 g	1.41 g
L-Tyrosine	3.7 g	1.11 g
Glycine	1.9 g	0.57 g

WHEY RECOVERY GOLD

Recovery after exercise is important for every athlete. The recovery requires extra attention when an athlete plays multiple matches in one day, or when an athlete trains frequently and intensively. How well you recover determines your progression to a large extent. Taking protein after a workout or sports performance supports the recovery of the muscle tissue. Whether you are into a strength, endurance or team sport; every athlete can benefit from a proper amount of high quality protein at the right time.

Whey Recovery Gold contains Nutri Whey 800I, a product of DMV, which contains 80% pure protein. Whey Recovery Protein guarantees the proper intake of a quickly digestible protein. Proteins stimulate the production of muscle mass and support muscle recovery after training.

STRENGTH SPORTS

The consumption of high-quality protein immediately after a training can be useful for building muscle mass and for muscle recovery. Strength athletes benefit the most from a protein supplement that is rapidly absorbed by the body. This makes Whey Recovery Gold very suitable for strength athletes.

ENDURANCE SPORTS

Endurance athletes can benefit from the natural milk protein in Whey Recovery Gold as well. Endurance athletes have a slightly smaller need for protein than strength athletes. The importance of proteins in endurance sports should not be underestimated. When a training takes longer than two or three hours, a protein supplement is necessary in order to prevent the amino acids in the skeletal muscle to release. The longer you train, the more muscle tissue is being sacrificed. Proteins repair the muscles after an intensive endurance training. There is a good reason for adding protein to recovery drinks.

WHEY RECOVERY GOLD

The energy value of a 30 gram serving of Whey Gold Recovery is 117 kcal. Whey Recovery Gold provides quality protein, without too many calories. Using Whey Recovery Gold does not lead to unwanted weight gains. Whey Recovery Gold has

a nice flavor and is easy to digest. Wherever you are, a shake is always easy to use. Use Whey Recovery Gold immediately after exercising and / or at bedtime. The proteins support the recovery of the muscles and help to increase the muscle mass, so you are ready for an optimal sports performance!

SPECIAL INGREDIENT

Nutri Whey 800I ®

NZVT-CERTIFIED

Whey Recovery 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.

ALLERGY INFORMATION

This product contains milk protein and lactose

GUIDELINES DAILY AMOUNT (GDA)

Two scoops, to be dissolved in 250 ml of water, milk or yogurt. Preferably immediately after exercise. The scoop is included.

- Proteins for the recovery of the muscle tissue after a training or sports performance.
- Protein stimulates muscle growth.
- Suitable for strength, team and endurance athletes.
- The proteins are produced in the Netherlands, using fresh Dutch milk.
- Easy to add to fruit juice.
- A pure performance, because this product is NZVT-certified.

INGREDIENT	QUANTITY	% RDA	COMPOUND
Whey protein concentrate	30 gram		

WHEY RECOVERY GOLD

NUTRITION	PER 100 GRAMS	PER 30 GRAMS
Proteins	75.5 g	22.6 g
Carbohydrates (sugar)	6.3 g	1.9 g
- Lactose (milk sugar)	- 6.3 g	- 1.9 g
- Other sugars	-	-
Fat	5.8 g	1.7 g
Fibers	-	-
Minerals	1.9 g	0.6 g
- Calcium	- 0.24 g	- 0.07 g
- Sodium	- 0.73 g	- 0.22 g
- Magnesium	- 0.02 g	- 0.006 g
- Potassium	- 0.87 g	- 0.26 g
Energy value		
- Kilojoules (kJ)	- 1607 kJ	- 482 kJ
- Kilocalories (kcal)	- 384 kcal	- 115 kcal

AMINO ACIDS	PER 100 GRAMS	PER 30 GRAMS
Essential Branched-Chain Amino Acids		
L-Isoleucine	5.7 g	1.71 g
L-Leucine	12.9 g	3.87 g
L-Valine	5.3 g	1.59 g
Essential Amino Acids		
L-Phenylalanine	3.9 g	1.17 g
L-Lysine	10.7 g	3.21 g
L-Methionine	2.4 g	0.72 g
L-Threonine	5.4 g	1.62 g
L-Tryptophan	2.1 g	0.63 g
Semi-Essential Amino Acids		
L-Arginine	3.1 g	0.93 g
L-Histidine	2.2 g	0.66 g
Non-Essential Amino Acids		
L-Alanine	5.1 g	1.53 g
L-Aspartic Acid	11.8 g	3.54 g
L-Cysteine	2.8 g	0.84 g
L-Glutamic Acid	18.3 g	5.49 g
L-Proline	5.1 g	1.53 g
L-Serine	4.7 g	1.41 g
L-Tyrosine	3.7 g	1.11 g
Glycine	1.9 g	0.57 g