



Micro Whey 900 gram

Inhoud: 900 gram

Status: Leverbaar

Productomschrijving

Micro Whey is een instant eiwit isolaat dat uit 100% wei-eiwit bestaat. Wei-eiwit heeft een hele hoge biologische waarde omdat het aminozurenpatroon heel erg lijkt op dat van de eiwitten in ons lichaam. Daarnaast is wei-eiwit heel zuiver omdat het tijdens de productie meerdere malen, heel intensief gefilterd is. Micro Whey draagt bij aan een grotere opbouw van een vetvrije spiermassa en versnelt het herstel van je spierweefsel na een training. Alle belangrijke aminozuren zijn aanwezig in een hoge en uitgebalanceerde concentratie. Micro Whey heeft een neutrale smaak, is goed oplosbaar en licht verteerbaar.

Dosering:

Los dagelijks 25 gram op in 300 ml vruchtensap, melk of yoghurt

Gebruiksmoment:

Direct na het trainen en voor het slapen gaan

Ingrediënten:

Wei-eiwit (lactalbumine isolaat, micro- en cross flow ultra filtration). Bevat melkeiwit.

Voedingswaarde:

VOEDINGSWAARDE		
Samenstelling per	25 g	100 g
Energie	403kJ/ 96 kcal	1612kJ/ 384 kcal

Eiwitten	23 g	92 g
Koolhydraten	1 g	4 g
Vetten	0 g	0 g

Voordelen:

- * Zuiver eiwit: Cross flow, Ultra- en Micro Filtratie
- * Hoge biologische waarde, hoogwaardig aminozurenprofiel
- * Zeer snelle opname, al binnen 20 minuten
- * Licht verteerbaar
- * Optimale spieropbouw
- * Snel herstel van het spierweefsel

Bewaaradvies:

Na opening goed sluiten, koel en droog bewaren.

Waarschuwing:

Dit product is geen substituut voor een gevarieerde voeding

Frequently Asked Questions:

Waarin verschilt wei-eiwit van andere eiwitten? Wei eiwit is één van de meest zuivere eiwitten en wordt ontzettend snel door ons lichaam opgenomen. Wei eiwit heeft een hele hoge biologische waarde. Dit betekent dat het aminozurenpatroon heel erg lijkt op dat van de eiwitten in ons lichaam. Veel atleten verkiezen dit eiwit daarom boven andere eiwitten. Daarnaast is wei-eiwit lichtverteerbaar en ligt het niet zwaar op de maag. Wei eiwit kun je het beste na de training nemen, omdat je spieren vooral na de training snel voedingsstoffen nodig hebben. Eiwitten die minder snel opgenomen worden, zoals ei-, of melkeiwitten, kun je beter voor het slapen gaan innemen. Deze eiwitten worden minder snel opgenomen dan wei-eiwit en zorgen zodoende voor een heel geleidelijke afgifte van aminozuren. Ideaal voor het herstel tijdens je slaap.

Bevat de Micro Whey ander wei-eiwit dan de Whey Protein? Nee, het aminozurenpatroon van beide wei-eiwitten is exact hetzelfde, alleen zijn aan de Whey Protein smaak- en zoetstoffen toegevoegd. Zowel Micro Whey als Whey Protein bestaat uit WPI Whey Protein Isolate, de zuiverste en meest hoogwaardige vorm van eiwitten! WPI is het enige eiwit dat zich met recht koolhydraat- en vetvrij mag noemen, ideaal voor atleten die op dieet zijn dus!

Hoeveel eiwit heb je eigenlijk per dag nodig? Een krachtssporter heeft per kilogram lichaamsgewicht minimaal 1,5 gram eiwit per dag nodig. Dus als jij 80 kilo weegt, heb je dus ten minste: $80 \times 1,5 = 120$ gram eiwit nodig. Ben je uit op groei, dan heb je per kilogram lichaamsgewicht zelfs 2 gram eiwit nodig. Ben je tevreden met je spiermassa en wil je deze alleen behouden, dan kun je volstaan met 1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Bepaal dus eerst of je wilt groeien, of dat je de spiermassa die je nu hebt wilt onderhouden. Dan kun je precies uitrekenen hoeveel eiwit je per dag nodig hebt.

Hoe combineer ik mijn eiwitshakes met de eiwitten uit normale voeding? Veel sporters komen

met hun dagelijkse voeding lang niet het aantal eiwitten dat ze per dag nodig hebben. Daarom vullen ze dit aan met shakes. Maar hoe kun je die het beste combineren? Het beste kun je elke 3 uur een kleine hoeveelheid eiwitten nemen. Je lichaam kan namelijk per 3 uur maar 30 gram eiwit verwerken, een heel klein beetje eiwit kun je nog in je lever opslaan maar de rest wordt omgezet in vet. Neem je eiwitshakes tussen de maaltijden door en sowieso direct na elke training omdat dan de vraag naar eiwitten het hoogst is.