



ETIXX BCAA DRINK

Orange / Mango



1. *STERKE PUNTEN Etixx BCAA*

- ✓ Heeft een spieropbouwend effect en vermindert spierafbraak
- ✓ Versnelt herstel na spierschade
- ✓ Bevat 3.5 g leucine per dosis van 10 g
- ✓ Lekker sinaas-mangosmaak

2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan BCAA voordelig zijn?*

CATEGORIE POWER SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

- krachtsporters: gewichtheffers, bodybuilding, explosieve sporten (sprint, werpen, springen ...);
- team- en racketsporten.

3. *SITUERING –WAT is BCAA en WAAROM BCAA gebruiken?*

Eiwitten zijn de bouwstenen van de spier. Eiwitten zijn opgebouwd uit kleine deeltjes, aminozuren. BCAA (branched-chain aminozuren of vertakte keten aminozuren) zijn 3 essentiële aminozuren: **leucine**, **isoleucine** en **valine**. Essentieel betekent dat ze niet worden aangemaakt door het lichaam maar moeten ingenomen worden via de voeding.

Het is aangetoond dat BCAA-supplementatie voor en na inspanning het herstel na spierschade verbeteren, spieraafbraak verminderen tijdens de inspanning en spieropbouw na de inspanning verhogen.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik BCAA innemen?

	Zware training	Lichte tot matig intensieve training
30min VOOR	10 g (2 schepjes) / 250 ml water	5 g (1 schepje) / 125 ml water*
onmiddellijk NA	10 g (2 schepjes) / 250 ml water	5 g (1 schepje) / 125 ml water*

* 125 ml komt overeen met ½ glas water

- BCAA's worden het best ingenomen zowel voor als na de inspanning.
- Het is aangetoond dat BCAA's een positief effect hebben op het herstel van spierschade na intensieve inspanningen. BCAA's worden daardoor het best gebruikt wanneer de trainingen worden hervat na een periode van rust/blessure of bij de start van een nieuw trainingsprogramma.

5. EXTRA tips:

Het is aanbevolen om BCAA's in te nemen samen met andere essentiële aminozuren. Daarom is het best dit BCAA supplement te combineren met de Etixx Recovery Shake of High Proteine Shake onmiddellijk na inspanning.

6. NEVENWERKINGEN

Er zijn geen meldingen gekend van neveneffecten of schadelijke effecten bij het gebruik van BCAA's in dosissen zoals hierboven vermeld. Zelfs dosissen van 1.25g/kg LG voor meer dan 1 jaar (bv. 87.5 g voor iemand van 70 kg) vertonen geen vervelende neveneffecten.

7. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja –vegetariërs ✓ – veganisten ✓

BCAA versus HMB?

- Indien je een laag calorisch dieet volgt en je doel is om vetmassa te verliezen, kan **Etixx HMB 1000** je helpen om verlies in spiermassa te beperken. (= anti-katabole werking)
- Indien je een hoog calorisch dieet volgt en extra spiermassa wil opbouwen, is **Etixx BCAA** een nuttig supplement. (=anabole werking)

8. SAMENSTELLING:

Nutritionele waarden	Per 100 g	Per 10 g	Per 5 g
Energie (kcal)	261	26	13
Energie (kJ)	1109	111	56
Eiwitten (g)	48	4.8	2.4
Vetten (g)	0	0	0
Koolhydraten (g)	17	1.7	0.85
Suikers (g)	1	0.1	0.05
Zout (g)	0.9	0.09	0.045

Aminozuurprofiel	Per 100 g (g)	Per 10 g (g)	Per 5 g (g)
L-valine	17.5	1.7	0.85
L-leucine	35.2	3.5	1.75
L-isoleucine	17.5	1.7	0.85

9. Ingrediëntenlijst:

BCAA Vertakte Amino-zuren (2.1.1) (L-leucine, L-isoleucine, L-valine) - Maltodextrine - Aroma - Zuurteregelaar: Citroenzuur - Anti-klontermiddel: Siliciumdioxide - Zoetstoffen: Ascesulfaam-K, Sucralose - Zuurteregelaar: Natriumcitraten, Kaliumcitraten - Natriumchloride - Kleurstof: Caroten

10. Wetenschappelijke referenties:

- Coombes J, McNaughton L. Effects of branched-chain amino acid supplementation on serum creatine kinase and lactate dehydrogenase after prolonged exercise. J Sports Med Phys Fitness (2000); 40: 240-240
- Gleeson M. Interrelationship between Physical activity and branched-chain amino acids. J Nutr (2005); 135: 1591S-1595S.
- Greer B, Woodard J, White J, Arguello E, Haymes E. Branched-chain amino acid supplementation and indicators of muscle damage after endurance exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab (2007); 17(6): 595-607.
- Jackman S, Witard O, Jeukendrup A, Tipton K. Branched-chain amino acid ingestion can ameliorate soreness from eccentric exercise. Med Sci Sport Exerc (2010); 42(5): 962-970.
- MacLean D, Graham A, Saltin B. Branched-chain amino acids augment ammonia metabolism while attenuating protein breakdown during exercise. Am J Physiol (1994); 267: E1010-1022.
- Matthews D. Observations of branched-chain amino acid administration in humans. J Nutr (2005); 135: 1580S-1584S

- Shimomura Y, Murakami T, Nakai N, Nagasaki M, Harris R. Exercise promotes BCAA catabolism: effects of BCAA supplementation on skeletal muscle during exercise. J Nutr (2004); 1345: 1583S-1587S.

CNK 3404-944