

VADEMECUM 2011

LAMBERTS®
performance



Sport Serie

ESSENTIEEL VOOR TRAINING | FANTASTISCHE SMAAK!

Selecteer uw doel...

VERLIES VET EN KOM IN VORM!

Om gewicht te verliezen kun je kiezen voor een hoger energieverbruik middels training, of een lagere calorie-inname - het beste is natuurlijk om het beide te doen. Wanneer het energieverbruik hoger is dan de calorie-inname begint het lichaam vet te verbranden om energie vrij te maken die nodig is.

Een goede vuistregel om te onthouden is dat iedere pond vet die wordt verbrand overeenkomt met 3000 calorieën energie. Met andere woorden, je moet 3000 calorieën minder eten om 1 pond vet te verliezen. Dus als je onderhoudsniveau 2500 calorieën per dag is, maar je eet slechts 1500, dan verlies je 1 pond vet in 3 dagen tijd. Dit is ook een goede reden om door te gaan met weerstand training. Dit bouwt spieren op, en spieren verbranden calorieën. Het is ongelooflijk maar waar, hoe meer spieren je hebt des te meer calorieën je verbrandt, zelfs in rust!

PROTEÏNE REEP

Kan gebruikt worden als maaltijd vervanger.

Het hoge eiwitgehalte geeft je een verzadigd gevoel voor langere tijd.

WHEY PROTEÏNE

Een excellente snelle eiwitrijke shake die er voor moet zorgen dat je langer een verzadigd gevoel hebt.

CLA POEDER

Voor een optimale balans tussen lichaamsvet en mager spierweefsel.

SPIEROPBOUW EN OMVANG

Goede voeding is een vitaal onderdeel van ieder trainingsprogramma, vooral als het doel is om de spiermassa te vergroten.

Je moet er van verzekert zijn dat er voldoende eiwitten van goede kwaliteit aanwezig zijn in je dieet, maar ook extra calorieën ter ondersteuning van de anabole processen die spieren opbouwen.

Men heeft 500 – 700 calorieën per dag extra nodig als men meer spiermassa nastreeft.

Dit zou in de vorm van complexe koolhydraten moeten gebeuren ter voorkoming van schommelingen in de bloedsuikerspiegel. Regelmatig kleine maaltijden is het beste, en hierbij kan Lamberts® Weight Gain je helpen het trainingsdoel te bereiken, omdat het zowel complexe koolhydraten als ook eiwitten van een goede kwaliteit aanreikt, in een handige - alles in één - formule.

GLUTAMINE POEDER

Nodig in grote hoeveelheden door spieren die hard moeten werken. Zeer populaire keuze.

CREATINE

Speelt een belangrijke rol in de spierfunctie.

Zijn reusachtige populariteit zegt alles all!

WEIGHT GAIN

Eiwitten plus koolhydraten zodat men langer en harder kan trainen.

VIND MEER ENERGIE

Regelmatig en intensief bewegen zorgt voor een betere bloedtoevoer naar de spieren zodat nutriënten en zuurstof snel aangereikt kunnen worden daar waar het nodig is. Men voelt zich hierbij beter ook!

Handhaving van een constante toevoer van nutriënten bestrijdt ook vermoeidheid, verbetert het uithoudingsvermogen en minimaliseert spieraafbraak. Je moet streven naar minimaal 5-6 kleine maaltijden per dag en zoveel mogelijk kiezen voor voeding met complexe koolhydraten, omdat deze schommelingen in de bloedsuikerspiegel verminderen. Daarom is het gebruik van Lamberts® Energy Drink voor de training zo'n goed idee. Deze smakelijke sinaasappeldrank bevat complexe koolhydraten, welke aanhoudend energie levert, en daarom vertraagt dat vermoeidheidsverschijnselen optreden. Wanneer de Energy Drink wordt ingenomen na inspanning helpt het voor een sneller herstel en levert het ook nuttige mineralen (elektrolyten) ter vervanging van hetgeen verloren is gegaan tijdens het transpireren.

PROTEÏNE REEP

Moeilijk te verslaan als een snelle eiwitrijke maaltijd, met een overvloed aan koolhydraten.

SINAASAPPEL ENERGY DRINK

Een verfrissende drank bevattende vitale energie voor de spieren tijdens of na inspanning.

WORDT STERKER EN KRACHTIGER

De bewezen manier om sterker en krachtiger te worden is weerstandstraining, maar dit werkt alleen als je dieet alle noodzakelijke nutriënten bevat voor je spieren om goed te kunnen groeien en functioneren. Tijdens weerstandstraining worden je spieren verder belast dan wat hun normale werk capaciteit is, met als resultaat microscopische beschadiging aan de zenuwvezels. Wanneer dit gebeurt reageert het lichaam als eerste met het herstel van de beschadigde vezels en vervolgens met de aanmaak van nieuw, extramusculair weefsel wat het hoofd kan bieden aan de nieuwe werkbelasting. Op die manier kan het lichaam zich aanpassen aan de eisen die gesteld worden bij verschillende sporten, selectieve ontwikkeling van spieren die het meest belast worden. Grotere spieren geven je meer sterkte terwijl je kracht verbetert door meer efficiënte en snellere spier samentrekkingen.

CREATINE

Draagt bij tot productie van ATP, de energie die nodig is bij langdurige spierkracht.

PROTEÏNE REEP

Maar liefst 21g eiwitten per verrukkelijke reep, handig wanneer er onvoldoende tijd is.

WEIGHT GAIN

Eiwitten plus koolhydraten om langer en harder te kunnen trainen.

Disclaimer

Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding en een gezonde leefstijl. De basis is goede voeding en voldoende training.

Inhoud

All in One met Aardbeiensmaak (815291)	5
BCAA (Branch chain amino acids) (812631)	7
CLA poeder (814200)	8
Creatine 500g poeder (814158).....	9
Creatine 1000mg tabletten (814159).....	10
Energy Drink (sinaasappelsmaak) (814160).....	11
L-Carnitine 500 mg (729417)	12
L-Glutamine 500g poeder (814188).....	13
MultiGuard Sport (814782).....	14
Proteïne complex (aminozuurcomplex) eenvoudig te verteren en te absorberen	15
Proteïne Reep Chocolade (814157).....	16
Proteïne Reep Passievrucht & Mango (814161)	17
Weight Gain met Aardbeien smaak (814163).....	18
Weight Gain met Chocolade smaak (814162)	19
Weight Gain met Vanille smaak (814164).....	20
Whey Proteïne met Aardbeien smaak (814167)	21
Whey Proteïne met Banaan smaak (814165)	22
Whey Proteïne met Chocolade smaak (814166)	23
Whey Proteïne met Vanille smaak (814168)	24
Whey Proteïne zonder smaaktoevoeging (815087).....	25
Strawberry Proteïn Boost (811913).....	26

All in One met Aardbeiensmaak (815291)

(38g eiwit per dosering)

Specificaties per dagdosering (= 65 gram):

	65 gram:	100 gram:
Alanine	1,5g	2,3g
Arginine	3,2g	4,9g
Asparaginezuur	2,8g	4,3g
Cysteïne	0,6g	0,9g
Glutaminezuur	11,1g	17,1g
Glycine	3,0g	4,6g
Histidine	0,4g	0,7g
Isoleucine*/**	1,7g	2,6g
Leucine*/**	2,9g	4,4g
Lysine*	2,4g	3,8g
Methionine*	0,6g	0,9g
Phenylalanine*	0,8g	1,2g
Proline	1,4g	2,2g
Serine	1,2g	1,8g
Threonine*	1,7g	2,6g
Tryptofaan*	0,4g	0,5g
Tyrosine	0,7g	1,0g
Valine*/**	1,5g	2,3g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA

	Per 65g	Per 100g	%ADH
Energie	1036kj/247kcal	1594kj/380kcal	
Eiwitten	38g	58,1g	
Koolhydraten	19g	29,2g	
waarvan suiker	5,1g	7,8g	
Vet	1,9g	3,0g	
waarvan verzadigd	1,2g	1,8g	
Vezels	0,5g	0,8g	
Natrium	0,142g	0,218g	
Chloor	150mg	230mg	19
Calcium	277mg	427mg	35
Fosfor	343mg	527mg	49
Magnesium	121mg	186mg	32
Potassium	277mg	426mg	14
Creatinemonohydraat	6,0g	9,2g	
L-Glutamine	6,0g	9,2g	
Beta Alanine	390mg	600mg	
BCAA's	6,1g	9,3g	

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (Wei eiwitconcentraat*, Wei eiwitsolaat*, emulgator Sojalecithine), Maltodextrine, L-Glutamine, Creatinemonohydraat, Mineralenmengsel (Magnesiumfosfaat, Tri-Calciumfosfaat, Di-Potassiumfosfaat, Natriumchloride), Smaakstof, Citroenzuur, Verdikkingsmiddel (Guar gom), BCAA's (L-Leucine, L-Isoleucine, L-Valine), β -Alanine, kleur (Bietenrood), zoetstof (Sucralose).

* uit melk

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar wordt gebruikt: Gluten, eieren, pinda's en noten.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Excellente Eiwitten

Wei is geïsoleerd uit melk en is bekend als makkelijk verteerbaar en een kwalitatief rijke bron van een excellente mix van aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's). Aminozuren zijn essentiële componenten die voor het lichaam noodzakelijk zijn om spieren op te bouwen en te herstellen.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Er is toenemend bewijs dat het dieet van sommige mensen te weinig eiwitten bevat door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte, of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Dit is een van de beste All in One formules die 38g eiwitten levert per dosering van de allerbeste kwaliteit afkomstig van een unieke mix van Wei eiwitten concentraat en isolaat. Aangevuld met 6g BCAA's per dosering en ook de hoeveelheid L-Glutamine is verhoogd zodat iedere dosering ook 6g bevat. De Creatine hoeveelheid van 6g is het dubbele van menig ander All in One product.

De hoge hoeveelheid koolhydraten per dosering is een excellente energiebron tijdens training. Ook is toegevoegd een keurige hoeveelheid electrolyten om de verloren zouten tijdens inspanning te vervangen.

Dosering en gebruik:

Voeg 65g (\pm 2 afgestreken maatschepjes) toe aan 350ml water in een shaker of blender en goed mixen. Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Presentatie:

Een pot met 1450 gram poeder.

BCAA (Branch chain amino acids) (812631)

Samenstelling:

Specificaties per dagdosering (= 6 capsules)

L-Leucine	1500 mg
L-Isoleucine	750 mg
L-Valine	750 mg

Hulpstoffen: capsule (hydropropoxyl methylcellulose), cellulose, siliciumdioxide, magnesiumstearaat.

Geschikt voor vegetariërs

Toepassingen:

Er is veel interesse vanuit sporttherapeuten in de branch chain aminozuren (BCAA's), Leucine, Isoleucine en Valine omdat het aminozuren zijn die direct worden opgenomen in de spieren. Ze maken ongeveer 33% uit van de spiereiwitten en zijn dus bijzonder waardevol bij een intensieve sport of weerstand training. Lamberts Branch Chain Amino Acids (BCAA) worden gepresenteerd in hun "vrije vorm". Dit betekent dat de aminozuren gereed zijn voor absorptie en gebruik door het lichaam. Lamberts levert deze essentiële aminozuren in de optimale verhouding van 2 : 1 : 1.

Dosering en gebruik:

Neem 6 capsules per dag, met water of vruchtensap, tenzij anders wordt geadviseerd. Bij voorkeur een half uur voor de maaltijd innemen of voor het slapen gaan. Houdt u aan de aanbevolen dosering.

Waarschuwingen voor gebruik:

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of als men borstvoeding geeft.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.
Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Presentatie:

Een witte capsule in een verpakking à 180 capsules.

CLA poeder (814200)

geconjugeerd linoleenzuur

Specificaties per dagdosering (= 5 gram Tonalin® CLA poeder):

Geconjugeerd Linoleenzuur (CLA) 2,85g

Tonalin® is een niet-dierlijke bron van CLA vanuit de Saffloerplant. Normaal gesproken komt CLA in ons dieet voor in de vorm van rundvleesproducten.

Ingrediënten:

Tonalin® CLA, melkpoeder (calcium caseinaat & magere melkpoeder), gehydrolyseerde zetmeelsiroop, antiklontermiddel: siliciumdioxide, stabilisator: tetrapotassiumdifosfaat, antioxidanten: ascorbylpalmitaat en natuurlijke gemengde tocopherolen.

Geen kunstmatige zoetstoffen

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.
Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Geconjugeerd linoleenzuur (CLA) heeft mogelijk invloed op de manier hoe ons lichaam vet opslaat. Normaliter is CLA aanwezig in ons dieet in de vorm van runderproducten, maar moderne landbouw technieken en de verminderde vleesconsumptie hebben de inname enorm gereduceerd.

CLA kan bijdragen tot het behoud van een optimale balans tussen lichaamsvet en mager spierweefsel wanneer het gebruikt wordt in combinatie met regelmatig bewegen en een gezond dieet. CLA is daarom zeer interessant voor atleten die een dieet volgen met een laag vetgehalte, en voor diegenen die zich zorgen maken over hun eigen lichaam en figuur.

Tonalin® CLA is de meest onderzochte CLA die beschikbaar is. Het unieke productieproces verzekert ons dat het alle actieve elementen van CLA bevat.

Dosering en gebruik:

Neem 1 volle dessertlepel = 5g per dag. De poeder heeft een milde aangename smaak en kan zo vanaf de lepel worden ingenomen of worden toegevoegd aan hete of koude dranken (milkshakes zijn perfect).

Als alternatief kunt u het ook over de ontbijtgranen strooien of door het eten net voordat u gaat eten. Niet koken met het poeder. Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit CLA producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Presentatie:

Een pot met 150 gram poeder.

Creatine 500g poeder (814158)

Specificaties per dagdosering (= 5 gram):

Creatine Monohydraat 5g

Ingrediënten:

Creatinemonohydraat.

Geschikt voor vegetariërs.

Waarschuwing:

Niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding. Raadpleeg uw huisarts voor gebruik indien u een nierziekte heeft of onder medische supervisie staat. Als er een ongewenste reactie optreedt moet u stoppen met gebruik en uw arts raadplegen.

Allergie advies: Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, soja, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.
Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Het gebruik van Creatine als een sport supplement kan een bijdrage leveren, in een trainingsprogramma, als men tot doel heeft gesteld de spiermassa te vergroten. Ook kan het bijdragen om de spierversmoedigheid te vertragen.

Lamberts® Creatine is een uiterst zuivere, goed opneembare vorm van Creatine dat in dranken kan worden gemengd en geroerd, inclusief sport proteïne shakes.

Dosering en gebruik:

Gebruiksadvies: 1 volle dessertlepel = 5g. Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: 5g, alhoewel incidenteel tot 20g kan worden ingenomen. We bevelen 5 g per dag aan, gemengd in dranken, ook in proteïne shakes of fruitsap. Hogere inname kan incidenteel via een zgn. 'oplaaddosering', 4 doseringen van 5g per dag, gedurende 5 dagen.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit Creatine producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Presentatie:

Een pot met 500 gram poeder.

Creatine 1000mg tabletten (814159)

Specificaties per dagdosering (= 1 tablet):

Creatine Monohydraat 1000mg

Ingrediënten:

Creatinemonohydraat, cellulose, calciumcarbonaat, tabletcoating (hydroxypropyl methylcellulose, glycerine), vulstof: vezel cellulosepoeder, siliciumdioxide, stearinezuur, magnesiumstearaat.

Geschikt voor vegetariërs.

Waarschuwing: : niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.
Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Tabletten in een handig formaat zonder verlies aan kracht.

Het gebruik van Creatine als een sport supplement kan een bijdrage leveren, in een trainingsprogramma, als men tot doel heeft gesteld de spiermassa te vergroten.
Ook kan het bijdragen om de spierversmoeidheid te vertragen.

Deze nieuwe Creatine tabletten zijn een uitstekende manier om verzekerd te zijn van een optimale dagelijkse inname in een handige tablet. Deze zijn met 1000mg significant sterker dan de meeste verkrijgbare Creatine tabletten.

Dosering en gebruik:

Aanvangsdosering: 4 tabletten dagelijks voor de eerste 5 dagen.

Onderhoudsdosering: 2 tabletten per dag.

Let erop dat u voldoende water drinkt tijdens en na de training.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit Creatine producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Presentatie:

Een pot met 250 tabletten.

Energy Drink (sinaasappelsmaak) (814160)

Specificaties per dagdosering (= 50gram):

Energie	747kj/179kcal
Eiwitten	0,0g
Koolhydraten	44,6g
waarvan suiker	14,2g
Vet	0,0g
Vezels	0,0g
Natrium	0,1g

Ingrediënten:

Koolhydraat mengsel (maltodextrine, gedroogd glucose siroop), citroenzuur, mineralenmengsel (Natriumchloride, potassiumfosfaat, calciumfosfaat, magnesiumfosfaat), smaakstoffen, natuurlijke kleurstof: curcumine, zoetstof: sucralose.

Waarschuwing:

Niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, soja, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Deze smakelijke energie en hersteldrank bevat complexe koolhydraten in de vorm van medium keten glucose polymeren, als ook korte keten moleculen voor een snelle levering van energie wanneer het lichaam dit het meest nodig heeft.

Dosering en gebruik:

Advies dosering: Mix een vol maatschepje (50g) met 500ml koud water. Dit product is ideaal na een intensieve training/inspanning ter ondersteuning van de aanvulling van de glycogeen voorraad in het lichaam.

Het kan ook gebruikt worden vóór een training of tijdens een langdurige inspanning, voor de levering van voldoende energie. Tot 4 doseringen per dag kan worden ingenomen.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Energie Boost

Dit product bevat een excellente bron van energie in de vorm van complexe koolhydraten. Dit betekent dat de absorptie van de energieleverende koolhydraten geleidelijk is, wat voorkomt dat er uitschieters zijn in de bloedsuikerniveaus.

Plus Elektrolyten

Als u zweet, verliest u grote hoeveelheden minerale zouten (elektrolyten). Dit product vult deze elektrolyten weer aan en zorgt er snel weer voor dat de mineralen in balans zijn.

Kwaliteit garantie

Dit is één van de hoogste kwaliteit energie dranken die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Presentatie:

Een pot met 1000 gram poeder.

L-Carnitine 500 mg (729417)

Specificaties per dagdosering (= 1 capsule):

L-Carnitine 500 mg

Ingrediënten:

L-Carnitine L-tartraat, capsule (hydroxypropyl Methylcellulose), siliciumdioxide, magnesiumstearaat, cellulose.

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

L-Carnitine reguleert primair de vetverbranding in het lichaam.

Carnitine is een belangrijk aminozuur dat door het lichaam wordt gemaakt uit Lysine. Van Carnitine is bekend dat het lange ketens vetzuren transporteert naar de mitochondriën van spiercellen, waar deze oxideren en verbranden ten behoeve van energie.

Vanwege deze eigenschap wordt L-Carnitine ook graag ingenomen door sporters. Ook wordt het wel gebruikt als ondersteuning bij het afslanken.

Dosering en gebruik:

Neem 1 capsule per dag met water of vruchtensap, tenzij anders wordt geadviseerd.

Een aminozuur kan het best worden ingenomen een half uur voor iedere maaltijd of bij het slapen gaan.

Lamberts[®] aminozuren worden gepresenteerd in hun vrije vorm, wat betekent dat ze gereed zijn om door het lichaam te worden opgenomen.

Presentatie:

Een pot met 60 capsules.

L-Glutamine 500g poeder (814188)

Specificaties per dagdosering (= 5 gram):

L-Glutamine	5 g
Calorieën	20 kcal

Ingrediënten:

L-Glutamine.

Geschikt voor vegetariërs.

Waarschuwing: : niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, soja, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Aminozuren zijn essentieel voor de gezondheid. Het zijn kleine onderdelen van eiwitstructuren; ze zijn vereist voor de opbouw van eiwit in het lichaam. De belangrijkste functie van alle aminozuren ligt in de levering van het essentiële materiaal voor de verdubbeling van de genetische code, voor de celdeling en voor de vorming van spieren en bindweefsels.

Aminozuren worden ingedeeld als essentieel of niet-essentieel; het laatste betekent dat het aminozuur in de lever kan worden aangemaakt uit andere aminozuren en andere stoffen die mensen via de voeding binnen krijgen. Essentieel betekent dat het aminozuur niet door de mens kan worden aangemaakt, maar wel door dieren en planten die door de mens als voedsel kunnen worden gebruikt.

Glutamine is een niet-essentieel aminozuur dat normaal in het lichaam kan worden gesynthetiseerd uit vele andere stoffen. Het is vooral belangrijk voor de gezondheid van de het gastro-intestinale stelsel, omdat de cellen in dit stelsel hun brandstof ondermeer uit glutamine halen. Glutamine speelt daar haar rol in het energie-metabolisme. Net als enkele andere aminozuren kan het, indien nodig, als brandstof dienen: het kan worden omgezet in glucose, dat vervolgens kan worden geoxideerd voor energie of opgeslagen als glycogeen. Het is daarom dat glutamine binnen de groep van 20 aminozuren onder voorschrijvers ook wel bekend staat als de hersteller van de darm en veelvuldig wordt geadviseerd wanneer de integriteit van de darmwand in het geding is.

Glutamine wordt daarnaast ook vaak gebruikt tijdens het herstel na sporten, omdat grote hoeveelheden glutamine in de spieren wordt opgeslagen, alwaar het een belangrijke rol speelt in het herstel van en de opbouw van nieuw spierweefsel. Als ten gevolge van zware trainingsarbeid de glutaminereserves uitgeput raken kan suppletie van glutamine helpen het herstel te bevorderen.

Lamberts' aminozuren worden gepresenteerd in hun vrije vorm, wat betekent dat ze gereed zijn om door het lichaam te worden opgenomen.

Dosering en gebruik:

Voor herstel na sport of inspanning:

Aanbevolen dagelijkse inname 5 tot 10 gram. Neem 5 gram, gemengd in een drankje (inclusief eiwitshakes) vruchtensap of water, net voor de inspanning. Nog eens 5 gram kan worden ingenomen voor het slapen gaan. Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Voor de darm en het immuunsysteem: 5g per dag, of zoals voorgeschreven door arts of therapeut.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit L-Glutamine producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

L-Glutamine speelt een belangrijke rol in het herstel en opbouw van spierweefsel. Zware training/inspanning kan onze voorraad uitputten, een supplement kan bijdragen tot herstel.

Presentatie:

Een pot met 500 gram poeder.

MultiGuard Sport (814782)

Met groene thee extract, quercetine and bioflavonoïden

Samenstelling per 2 tabletten:

		%ADH*			%ADH*
Vitamine A	800µg	100	IJzer	7mg	50
Vitamine D	15µg	300	Zink	15mg	150
Vitamine E	36mg	300	Koper	1mg	100
Vitamine K	75µg	100	Mangaan	4mg	200
Vitamine C	200mg	250	Selenium	200µg	364
Thiamine	3.3mg	300	Chroom	200µg	500
Riboflavine	4.2mg	300	Jodium	150µg	100
Niacine	32mg	200	Cholinebitartraat	5mg	
VitamineB6	4.2mg	300	Inositol	5mg	
Foliumzuur	500µg	250	PABA	7mg	
Vitamine B12	7.5µg	300	Rutine	30mg	
Biotine	0.15mg	300	Citrus Bioflavonoïden	30mg	
Pantotheenzuur	18mg	300	Groene Thee Extract	50mg	
Calcium	100mg	12.5	Druivenpit Extract	10mg	
Magnesium	376mg	100			

*%ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Hulpstoffen: Cellulose, Calciumcarbonaat, tabletcoating (hydroxypropyl methylcellulose, kleur: titaandioxide & ijzeroxide, Glycerine), Crosslinked Cellulosegom, Siliciumdioxide, Magnesiumstearaat.

Toepassingen:

Deze fantastische nieuwe formule bevat 26 vitaminen and mineralen plus antioxidanten en is de ideale ondersteuning tijdens sport en training.

Magnesium is toegevoegd omdat de wetenschap aangeeft dat het niet alleen de sleutel is binnen de energicyclus maar ook zeer bevorderlijk is voor gezonde spieren, en tekorten worden ook geassocieerd met pijn na training, daarom is een relevante dosering van 376mg per dag toegevoegd.

Door de positieve resultaten in de laatste jaren zijn Vitamine D & K toegevoegd in relevante hoeveelheden voor gezonde botten.

De krachtige antioxidanten maken deze formule uniek. Oefeningen en training veroorzaken veel vrije radicalen en deze vormen een aanslag op de lichaamsvoorraad antioxidanten. Toevoeging van groene thee, quercetine en bioflavonoïden aan de toch al veelomvattende multi-vitamine en mineralen formule, maakt van Multi-Guard® Sport een van de beste sportmultis die beschikbaar is.

Geschikt voor vegetariërs.

Dosering en gebruik:

Neem 2 tabletten per dag, tenzij anders wordt geadviseerd. Bij voorkeur innemen bij een maaltijd.

Waarschuwingen voor gebruik:

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of als men borstvoeding geeft. Dit product bevat IJzer, wat in hoge hoeveelheden schadelijk kan zijn bij jonge kinderen.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Presentatie:

Een tablet in een verpakking à 60 tabletten.

Proteïne complex (aminozuurcomplex) eenvoudig te verteren en te absorberen

Samenstelling:

Het erwt eiwit isolaat bevat per 20 gram:

Energie 293 KJ / 70 Kcal, Eiwit 17,1g, Koolhydraten 0,5g, Vet 0,2g

Gemiddeld bevat een 20g dagdosering de volgende aminozuren:

L-Glutaminezuur	3411 mg	L-Threonine	666 mg
L-Lysine	1316 mg	L-Asparagine zuur	2137 mg
L-Leucine	1487mg	L-Alanine	752 mg
L-Arginine	1556mg	L-Tyrosine	666 mg
L-Valine	889mg	L-Histidine	461mg
L-Methionine	205mg	L-Proline	752 mg
Glycine	701mg	L-Cysteïne	188 mg
L-Isoleucine	803mg	L-Serine	957 mg
L-Phenylalanine	957mg	L-Tryptofaan	171 mg

Toepassingen:

Proteïne complex wordt gevormd door een complex van aminozuren, die worden gewonnen uit erwten.

Middels een ingenieus proces van extractie en zuivering wordt de eiwitten geconcentreerd van het normale niveau van 6% in de verse erwten tot aan 90% in dit preparaat van Lamberts. Dit unieke proces levert een eiwit op wat sterk oplosbaar is en daarom gemakkelijk te verteren en op te nemen. Lamberts heeft voor erwten als bron van eiwitten gekozen, omdat het aminozuurprofiel van erwten uitstekend is; het vormt een rijke bron van de vertakte keten aminozuren (leucine, isoleucine en valine) en is de rijkste natuurlijke bron van het aminozuur arginine.

Het complex is een waardevolle bron van eiwitten, voor vooral mensen die herstellende zijn van een ziekte en/of een slechte eetlust hebben. Het past uitstekend in een dieet voor sporters en kan ook gebruikt worden door mensen die verantwoord willen afvallen.

Dosering en gebruik:

2 tot 4 desertlepels (= 20 – 40 gram) per dag, of zoals voorgeschreven door arts of therapeut. Over het algemeen wordt 20 gram per dag aanbevolen. Aminozuren dienen bij voorkeur te worden ingenomen met vruchtensap of water; niet met melk. Een aminozuur kan het beste worden ingenomen een half uur voor een maaltijd of bij het naar bed gaan.

Sport: De spiermassa kan alleen worden vergroot als de voeding voldoende eiwitten van hoge kwaliteit bevat. Proteïne complex kan worden gebruikt om de eiwitname, vooral de vertakte keten aminozuren, te verhogen. Afhankelijk van het eiwit in het basis dieet volstaan 1 à 2 porties per dag (20-40g)

Voor afslankers: Dit product kan worden gebruikt als een eiwit maaltijdvervanger. Het toevoegen van 20 gram in een milkshake of in gecrushed fruit volstaat. Het heeft een lage glycaemische index en voorkomt dan ook een rebound honger effect zoals vaak bij koolhydraatrijke maaltijden. Voeg het poeder toe aan een lage calorie soep en de maaltijd 'vult' meer en honger blijft langer weg. 1 à 2 porties per dag (20-40g) volstaan.

Slechte eetlust / herstel na ziekte: Een slechte eetlust draagt vaak niet bij tot een goed herstel van een ziekte omdat u niet alleen eiwitten en calorieën nodig heeft, maar ook vitaminen en mineralen. Het is dan ook aan te bevelen om een goede multi te gebruiken als u een slechte eetlust heeft. Voeg bijvoorbeeld 20 gram poeder toe aan een smakelijke soep. Hiermee heeft u een extra eiwit 'boost'.

Vrij van tarwe, gluten, zuivelproducten, ei, soja en dierlijke producten. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Gebruiksuggesties: Dit product heeft een milde smaak en wanneer het wordt toegevoegd aan soep, stoofschotel of jus heeft het ook een verdikkend effect. Dus voeg extra vloeistof toe wanneer u een recept volgt. Voeg het poeder aan het einde van de kookperiode toe, vlak voor het opdienen. Eenvoudigweg op strooien en goed roeren. Het kan ook over het droge graan (muesli) gestrooid worden, voordat men melk of yoghurt toevoegt of gebruikt worden in fruit-smoothies of milkshakes. Het poeder kan in de blender met ieder soort vers fruit. 10 g poeder met een portie fruit, bijvoorbeeld een banaan of 10 g in een kleine milkshake en 20 g in een grote milkshake.

Waarschuwingen voor gebruik:

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Presentatie: Een wit poeder in een verpakking à 750 gram poeder.

Proteïne Reep Chocolade (814157)

Specificaties per dagdosering (= 60 gram):

Alanine	0.8g	Lysine*	1.7g
Arginine	0.6g	Methionine*	0.5g
Asparaginezuur	1.8g	Phenylalanine*	0.8g
Cysteïne	0.3g	Proline	1.7g
Glutaminezuur	3.9g	Serine	1.1g
Glycine	0.3g	Threonine*	1.1g
Histidine	0.9g	Tryptofaan*	0.4g
Histidine	1.2g	Tyrosine	0.9g
Leucine*/**	1.9g	Valine*/**	1.3g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (Branched Chain Aminozuren)

Energie	812kJ/194kcal	Vet	4.2g
Eiwitten	21.0g	waarvan verzadigd	2.1g
Koolhydraten	18.1g	Vezels	8.2g
waarvan suiker	4.3g	Natrium	0.12g
waarvan polyolen	12.8g		

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (melkeiwit isolaat, weieiwit concentraat*), bevochtigingsmiddel (glycerine), polydextrose, chocolade smaak coating (12,5%) (suiker, niet hydrogene palm en palmpitolie, weipoeder*, cacao poeder, tarwebloem, emulgator: (sojalecithine), smaakstof), zoetstof (maltitol), cacao poeder, plantaardige olie, smaakstof. *uit melk

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Overdagige consumptie kan leiden tot laxerende effecten. Bevat tarwe en lactose.

Allergie advies: Bevat gluten, soja en melk. Geproduceerd in een fabriek waar eieren, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Geschikt voor vegetariërs.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Elke chocolade proteïne bar bevat maar liefst 21g eiwit van een hoge kwaliteit en heeft als bijkomend voordeel dat het vrij is van Aspartaam.

Dosering en gebruik:

Eet 1-2 repen per dag. Gebruik het als een maaltijdvervanger of als een aanvullende maaltijd tussen de hoofdmaaltijden in.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Presentatie:

3 repen à 60 gram.

Proteïne Reep Passievrucht & Mango (814161)

Specificaties per dagdosering (= 50 gram):

Alanine	0.7g	Lysine*	1.4g
Arginine	0.5g	Methionine*	0.5g
Asparaginezuur	1.5g	Phenylalanine*	0.4g
Cysteïne	0.2g	Proline	1.6g
Glutaminezuur	3.5g	Serine	1.0g
Glycine	0.3g	Threonine*	1.0g
Histidine	0.9g	Tryptofaan*	0.3g
Isoleucine*/**	1.0g	Tyrosine	0.8g
Leucine*/**	1.7g	Valine*/**	1.1g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (Branched Chain Aminozuren)

Energie	738kJ/176kcal	Vet	3.8g
Eiwitten	18.5g	waarvan verzadigd	2.5g
Koolhydraten	20.3g	Vezels	0.0g
waarvan suiker	9.2g	Natrium	0.029g
waarvan polyolen	8.2g		

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (melkeiwit isolaat, weieiwit concentraat*), glucosesiroop, witte chocolade smaak coating (14%) (suiker, niet hydrogene palm en palmpitolie, weipoeder*, tarwebloem, emulgator: sojalecithine; smaakstof), bevochtigingsmiddel (glycerine), zoetstof (maltitol), water, plantaardige olie, smaakstoffen, citroenzuur, antioxidant (gemengde tocopherolen). *uit melk

Waarschuwing:

Niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Overdadige consumptie kan leiden tot laxerende effecten. Bevat tarwe en lactose.

Allergie advies: Bevat gluten, soja en melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Geschikt voor vegetariërs.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Elke passievrucht & mango proteïne bar bevat maar liefst 19g eiwit van een hoge kwaliteit en heeft als bijkomend voordeel dat het vrij is van Aspartaam.

Dosering en gebruik:

Eet 1-2 repen per dag. Gebruik het als een maaltijdvervanger of als een aanvullende maaltijd tussen de hoofdmaaltijden in.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Presentatie: 3 repen à 50 gram.

Weight Gain met Aardbeien smaak (814163)

Specificaties per dagdosering (= 100gram):

Alanine	1.8g	Histidine	0.6g	Proline	1.9g
Arginine	0.7g	Isoleucine*/**	2.2g	Serine	1.6g
Asparaginezuur	3.9g	Leucine*/**	3.7g	Threonine*	2.3g
Cysteïne	0.8g	Lysine*	3.4g	Tryptofaan*	0.5g
Glutaminezuur	6.3g	Methionine*	0.8g	Tyrosine	0.9g
Glycine	0.5g	Phenylalanine*	1.1g	Valine*/**	2.1g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 8g BCAA's (Branched Chain Aminozuren) per 100g dosering.

Energie	1688kj/402kcal	Vet	4.6g
Eiwitten	35g	waarvan verzadigd	1.9g
Koolhydraten	55.5g	Vezels	1.0g
waarvan suiker	12.7g	Natrium	0.2g
waarvan polyolen	0.0g		

Ingrediënten:

Maltodextrine, Wei eiwitconcentraat (uit melk), Olijfolie, smaakstoffen, verdikkingsmiddelen: Xanthaangom & Natrium Carboxymethylcellulose, Citroenzuur, natuurlijke kleurstof: Wijnrood, antioxidant: Vitamine E, zoetstof: Sucralose.

Waarschuwing: : niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden. Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat ruim 35g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Voeg 4 afgestreken maatbekers (100g) toe aan 500ml water of magere melk. Gebruik voor het beste resultaat een blender. Gebruik 1 dosering tussen de hoofdmaaltijden in. Twee doseringen kunnen, indien nodig, worden gebruikt op trainingsdagen. Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Opbouw mager spierweefsel

Elk intensief trainingsprogramma zal uw caloriebehoefte verhogen en één dosering Weight Gain levert al een significantie bijdrage voor uw dagelijkse inname.

Eenmaal op uw streefgewicht, of als de eerste tekenen aanwezig zijn van vetafname, probeer dan over te schakelen naar Lamberts Whey Protein.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit gewichtstoename producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Hoge kwaliteit wei eiwit plus een complex van aminozuren, is een ideaal product voor iedereen die zowel in gewicht als kracht wil toenemen.

De wei levert het lichaam een excellente balans aan aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's), welke belangrijke componenten zijn voor de spieropbouw.

De koolhydraten zijn belangrijk in het proces tot aanmaak van spierweefsel door het lichaam.

De olijfolie in de formule levert langzaam vrijkomende energie in de vorm van vetzuren.

Presentatie: Een pot met 1816 gram poeder.

Weight Gain met Chocolade smaak (814162)

Specificaties per dagdosering (= 100gram):

Alanine	1.8g	Histidine	0.6g	Proline	2.0g
Arginine	0.7g	Isoleucine*/**	2.3g	Serine	1.6g
Asparaginezuur	4.0g	Leucine*/**	3.8g	Threonine*	2.4g
Cysteïne	0.8g	Lysine*	3.4g	Tryptofaan*	0.5g
Glutaminezuur	6.5g	Methionine*	0.8g	Tyrosine	0.9g
Glycine	0.5g	Phenylalanine*	1.1g	Valine*/**	2.1g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 8g BCAA's (Branched Chain Aminozuren) per 100g dosering.

Energie	1665kj/397kcal	Vet	5.3g
Eiwitten	35.6g	waarvan verzadigd	2.3g
Koolhydraten	52.0g	Vezels	0.8g
waarvan suiker	11.6g	Natrium	0.2g
waarvan polyolen	0.0g		

Ingrediënten:

Maltodextrine, Wei eiwitconcentraat (uit melk), Cacaopoeder, Olijfolie, smaakstoffen, verdikkingsmiddelen: Xanthaangom & Natrium Carboxymethylcellulose, antioxidant: Vitamine E, zoetstof: Sucralose.

Waarschuwing: : niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat ruim 35g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Voeg 4 afgestreken maatbekers (100g) toe aan 500ml water of magere melk. Gebruik voor het beste resultaat een blender. Gebruik 1 dosering tussen de hoofdmaaltijden in. Twee doseringen kunnen, indien nodig, worden gebruikt op trainingdagen. Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Opbouw mager spierweefsel

Elk intensief trainingsprogramma zal uw caloriebehoefte verhogen en één dosering Weight Gain levert al een significantie bijdrage voor uw dagelijkse inname.

Eenmaal op uw streefgewicht, of als de eerste tekenen aanwezig zijn van vetafname, probeer dan over te schakelen naar Lamberts Whey Protein.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit gewichtstoename producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Hoge kwaliteit wei eiwit plus een complex van aminozuren, is een ideaal product voor iedereen die zowel in gewicht als kracht wil toenemen.

De wei levert het lichaam een excellente balans aan aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's), welke belangrijke componenten zijn voor de spieropbouw.

De koolhydraten zijn belangrijk in het proces tot aanmaak van spierweefsel door het lichaam.

De olijfolie in de formule levert langzaam vrijkomende energie in de vorm van vetzuren.

Presentatie:

Een pot met 1816 gram poeder.

Weight Gain met Vanille smaak (814164)

Specificaties per dagdosering (= 100gram):

Alanine	1.8g	Histidine	0.6g	Proline	1.9g
Arginine	0.7g	Isoleucine*/**	2.2g	Serine	1.6g
Asparaginezuur	3.9g	Leucine*/**	3.7g	Threonine*	2.4g
Cysteïne	0.8g	Lysine*	3.4g	Tryptofaan*	0.5g
Glutaminezuur	6.3g	Methionine*	0.8g	Tyrosine	0.9g
Glycine	0.5g	Phenylalanine*	1.1g	Valine*/**	2.1g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 8g BCAA's (Branched Chain Aminozuren) per 100g dosering.

Energie	1627kj/388kcal	Vet	4.6g
Eiwitten	35.0g	waarvan verzadigd	1.9g
Koolhydraten	56.3g	Vezels	1.0g
waarvan suiker	12.8g	Natrium	0.2g
waarvan polyolen	0.0g		

Ingrediënten:

Maltodextrine, Wei eiwitconcentraat (uit melk), Olijfolie, smaakstoffen, verdikkingsmiddelen: Xanthaangom & Natrium Carboxymethylcellulose, Citroenzuur, natuurlijke kleurstof: Wijnrood, antioxidant: Vitamine E, zoetstof: Sucralose.

Waarschuwing: : niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden. Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat ruim 35g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Voeg 4 afgestreken maatbekers (100g) toe aan 500ml water of magere melk. Gebruik voor het beste resultaat een blender. Gebruik 1 dosering tussen de hoofdmaaltijden in. Twee doseringen kunnen, indien nodig, worden gebruikt op trainingsdagen. Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Opbouw mager spierweefsel

Elk intensief trainingsprogramma zal uw caloriebehoefte verhogen en één dosering Weight Gain levert al een significantie bijdrage voor uw dagelijkse inname.

Eenmaal op uw streefgewicht, of als de eerste tekenen aanwezig zijn van vetafname, probeer dan over te schakelen naar Lamberts Whey Proteïne.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit gewichtstoename producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Hoge kwaliteit wei eiwit plus een complex van aminozuren, is een ideaal product voor iedereen die zowel in gewicht als kracht wil toenemen.

De wei levert het lichaam een excellente balans aan aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's), welke belangrijke componenten zijn voor de spieropbouw.

De koolhydraten zijn belangrijk in het proces tot aanmaak van spierweefsel door het lichaam.

De olijfolie in de formule levert langzaam vrijkomende energie in de vorm van vetzuren.

Presentatie:

Een pot met 1816 gram poeder.

Whey Proteïne met Aardbeien smaak (814167)

Samenstelling per dagdosering (= 30gram):

Alanine	1.1g	Histidine	0.4g	Proline	1.3g
Arginine	0.5g	Isoleucine*/**	1.5g	Serine	1.0g
Asparaginezuur	2.5g	Leucine*/**	2.4g	Threonine*	1.5g
Cysteïne	0.5g	Lysine*	2.2g	Tryptofaan*	0.3g
Glutaminezuur	4.2g	Methionine*	0.5g	Tyrosine	0.6g
Glycine	0.3g	Phenylalanine*	0.7g	Valine*/**	1.3g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 5g BCAA's (Branched Chain Aminozuren) per 30g dosering.

Energie	498kJ/119kcal	Vet	1.7g
Eiwitten	24.0g	waarvan verzadigd	1.0g
Koolhydraten	2.2g	Vezels	1.15g
waarvan suiker	1.8g	Natrium	0.06g
waarvan polyolen	0.0g		

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (Wei eiwitconcentraat*, Wei eiwitisolat*, met emulgator Sojalecithine), smaakstoffen, Citroenzuur, verdikkingsmiddel: Natrium Carboxymethylcellulose, natuurlijke kleurstof: Wijnrood, Gevriesdroogde Aardbeien, zoetstof (Sucralose). * uit melk

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden. Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat 24g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Mix 1 afgestreven maatbeker (30g) met 250ml koud water of magere melk. (Gebruik voor het beste resultaat een blender). We adviseren 1 - 4 doseringen per dag afhankelijk van uw eiwit behoefte. Kan ieder moment van de dag gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen. Als u het inneemt met magere melk dan heeft u extra 8g eiwitten, plus 85 calorieën.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Excellente Eiwitten

Wei is geïsoleerd uit melk en is bekend als makkelijk verteerbaar en is een kwalitatief rijke bron van een excellente mix van aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's). Aminozuren zijn belangrijke componenten die voor het lichaam noodzakelijk zijn om spieren op te bouwen en te herstellen.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit wei producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Wei eiwit isolaten zijn toegevoegd om in het algemeen de hoeveelheid eiwitten te verhogen.

Onze shakes bevatten meer eiwit per portie dan menig ander sportmerk. Dit is een zeer smakelijke product, eenvoudig in gebruik en bovendien vrij van Aspartaam.

Presentatie:

Een pot met 1000 gram poeder.

Whey Proteïne met Banaan smaak (814165)

Samenstelling per dagdosering (= 30gram):

Alanine	1.1g	Histidine	0.4g	Proline	1.2g
Arginine	0.5g	Isoleucine*/**	1.4g	Serine	1.0g
Asparaginezuur	2.5g	Leucine*/**	2.4g	Threonine*	1.5g
Cysteïne	0.5g	Lysine*	2.2g	Tryptofaan*	0.3g
Glutaminezuur	4.1g	Methionine*	0.5g	Tyrosine	0.6g
Glycine	0.3g	Phenylalanine*	0.7g	Valine*/**	1.3g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 5g BCAA's (Branched Chain Aminozuren) per 30g dosering.

Energie	488kJ/117kcal	Vet	1.7g
Eiwitten	23.1g	waarvan verzadigd	1.1g
Koolhydraten	2.2g	Vezels	0.1g
waarvan suiker	1.8g	Natrium	0.059g

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (Wei eiwitconcentraat*, Wei eiwitisolat*, met emulgator Sojalecithine), smaakstoffen, Citroenzuur, verdikkingsmiddel: Natrium Carboxymethylcellulose, natuurlijke kleurstof (Curcumine), zoetstof (Sucralose). * uit melk

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat ruim 23g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Mix 1 afgestroken maatbeker (30g) met 250ml koud water of magere melk. (Gebruik voor het beste resultaat een blender). We adviseren 1 - 4 doseringen per dag afhankelijk van uw eiwit behoefte. Kan ieder moment van de dag gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen. Als u het inneemt met magere melk dan heeft u extra 8g eiwitten, plus 85 calorieën.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Excellente Eiwitten

Wei is geïsoleerd uit melk en is bekend als makkelijk verteerbaar en is een kwalitatief rijke bron van een excellente mix van aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's). Aminozuren zijn belangrijke componenten die voor het lichaam noodzakelijk zijn om spieren op te bouwen en te herstellen.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit wei producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Wei eiwit isolaten zijn toegevoegd om in het algemeen de hoeveelheid eiwitten te verhogen.

Onze shakes bevatten meer eiwit per portie dan menig ander sportmerk. Dit is een zeer smakelijke product, eenvoudig in gebruik en bovendien vrij van Aspartaam.

Presentatie:

Een pot met 1000 gram poeder.

Whey Proteïne met Chocolade smaak (814166)

Samenstelling per dagdosering (= 30gram):

Alanine	1.1g	Histidine	0.4g	Proline	1.2g
Arginine	0.5g	Isoleucine*/**	1.4g	Serine	1.0g
Asparaginezuur	2.5g	Leucine*/**	2.4g	Threonine*	1.5g
Cysteïne	0.5g	Lysine*	2.2g	Tryptofaan*	0.3g
Glutaminezuur	4.1g	Methionine*	0.5g	Tyrosine	0.6g
Glycine	0.3g	Phenylalanine*	0.7g	Valine*/**	1.3g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 5g BCAA's (Branched Chain Aminozuren) per 30g dosering.

Energie	488kJ/117kcal	Vet	1.7g
Eiwitten	23.1g	waarvan verzadigd	1.1g
Koolhydraten	2.2g	Vezels	0.1g
waarvan suiker	1.8g	Natrium	0.059g

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (Wei eiwitconcentraat*, Wei eiwitisolat*, met emulgator Sojalecithine), Cacaopoeder, smaakstoffen, verdikkingsmiddel: Natrium Carboxymethylcellulose, zoetstof: (Sucralose). * uit melk

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat ruim 23g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Mix 1 afgestreken maatbeker (30g) met 250ml koud water of magere melk. (Gebruik voor het beste resultaat een blender). We adviseren 1 - 4 doseringen per dag afhankelijk van uw eiwit behoefte. Kan ieder moment van de dag gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen. Als u het inneemt met magere melk dan heeft u extra 8g eiwitten, plus 85 calorieën.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Excellente Eiwitten

Wei is geïsoleerd uit melk en is bekend als makkelijk verteerbaar en is een kwalitatief rijke bron van een excellente mix van aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's). Aminozuren zijn belangrijke componenten die voor het lichaam noodzakelijk zijn om spieren op te bouwen en te herstellen.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit wei producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Wei eiwit isolaten zijn toegevoegd om in het algemeen de hoeveelheid eiwitten te verhogen.

Onze shakes bevatten meer eiwit per portie dan menig ander sportmerk. Dit is een zeer smakelijke product, eenvoudig in gebruik en bovendien vrij van Aspartaam.

Presentatie:

Een pot met 1000 gram poeder.

Whey Proteïne met Vanille smaak (814168)

Samenstelling per dagdosering (= 30gram):

Alanine	1.2g	Histidine	0.4g	Proline	1.3g
Arginine	0.5g	Isoleucine*/**	1.5g	Serine	1.0g
Asparaginezuur	2.6g	Leucine*/**	2.5g	Threonine*	1.5g
Cysteïne	0.5g	Lysine*	2.2g	Tryptofaan*	0.3g
Glutaminezuur	4.2g	Methionine*	0.5g	Tyrosine	0.6g
Glycine	0.3g	Phenylalanine*	0.7g	Valine*/**	1.4g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 5g BCAA's (Branched Chain Amino's) per 30g dosering.

Energie	504kJ/120kcal	Vet	1.7g
Eiwitten	24.0g	waarvan verzadigd	1.1g
Koolhydraten	2.2g	Vezels	0.15g
waarvan suiker	1.8g	Natrium	0.06g
Waarvan polyolen	0.0g		

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (Wei eiwitconcentraat*, Wei eiwitisolaat*, met emulgator Sojalecithine), smaakstoffen, Citroenzuur, verdikkingsmiddel: Natrium Carboxymethylcellulose, zoetstof (Sucralose). * uit melk

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding.

Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar ook eieren, pinda's en noten verwerkt worden.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Het dieet van sommige mensen kan te weinig eiwitten bevatten door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat 24g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Mix 1 afgestroken maatbeker (30g) met 250ml koud water of magere melk. (Gebruik voor het beste resultaat een blender). We adviseren 1 - 4 doseringen per dag afhankelijk van uw eiwit behoefte. Kan ieder moment van de dag gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen. Als u het inneemt met magere melk dan heeft u extra 8g eiwitten, plus 85 calorieën.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Excellente Eiwitten

Wei is geïsoleerd uit melk en is bekend als makkelijk verteerbaar en is een kwalitatief rijke bron van een excellente mix van aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's). Aminozuren zijn belangrijke componenten die voor het lichaam noodzakelijk zijn om spieren op te bouwen en te herstellen.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit wei producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Wei eiwit isolaten zijn toegevoegd om in het algemeen de hoeveelheid eiwitten te verhogen.

Onze shakes bevatten meer eiwit per portie dan menig ander sportmerk. Dit is een zeer smakelijke product, eenvoudig in gebruik en bovendien vrij van Aspartaam.

Presentatie:

Een pot met 1000 gram poeder.

Whey Proteïne zonder smaaktoevoeging (815087)

Samenstelling per dagdosering (= 30gram):

Alanine	1.1g	Histidine	0.4g	Proline	1.3g
Arginine	0.5g	Isoleucine*/**	1.5g	Serine	1.1g
Asparaginezuur	2.5g	Leucine*/**	2.4g	Threonine*	1.5g
Cysteïne	0.5g	Lysine*	2.2g	Tryptofaan*	0.3g
Glutaminezuur	4.1g	Methionine*	0.5g	Tyrosine	0.6g
Glycine	0.3g	Phenylalanine*	0.7g	Valine*/**	1.4g

*= Essentieel aminozuur

**= BCAA (meer dan 5g BCAA's (Branched Chain Amino's) per 30g dosering.

Energie	492kJ/117kcal	Vet	1.8g
Eiwitten	23.6g	waarvan verzadigd	1.1g
Koolhydraten	1.8g	Vezels	0.1g
waarvan suiker	1.8g	Natrium	0.06g

Ingrediënten:

Eiwitmengsel (Wei eiwitconcentraat*, Wei eiwitisolaat*, met emulgator Sojalecithine), verdikkingsmiddel: Natrium Carboxymethylcellulose.

* uit melk

Bevat geen smaak- of kleurstoffen.

Dit product heeft van nature een milde, licht zoete smaak.

Waarschuwing: niet gebruiken tijdens zwangerschap of bij het geven van borstvoeding. Allergie advies: Bevat soja, melk. Geproduceerd in een fabriek waar wordt gebruikt: eieren, soja, pinda's en noten.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Er is toenemend bewijs dat het dieet van sommige mensen te weinig eiwitten bevat door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte, of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende shakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat bijna 24g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt gemaakt met melk. En maak je het met melk, dan is de eiwit inname zelfs nog hoger.

Dosering en gebruik:

Adviesdosering: Mix 1 afgestreeken maatbeker (30g) met 250ml koud water of magere melk. (Gebruik voor het beste resultaat een blender). We adviseren 1 - 4 doseringen per dag afhankelijk van uw eiwit behoefte. Kan ieder moment van de dag gebruikt worden om de eiwitname te verhogen. Als u het inneemt met magere melk dan heeft u extra 8g eiwitten, plus 85 calorieën.

Gebruik als hier beschreven tenzij anders wordt geadviseerd door uw therapeut of apotheker.

Excellente Eiwitten

Wei is geïsoleerd uit melk en is bekend als makkelijk verteerbaar en is een kwalitatief rijke bron van een excellente mix van aminozuren, inclusief hoge hoeveelheden van de 3 branched chain aminozuren (BCAA's). Aminozuren zijn essentiële componenten die voor het lichaam noodzakelijk zijn om spieren op te bouwen en te herstellen.

Kwaliteit garantie

Dit is een van de hoogste kwaliteit wei producten die beschikbaar is en is geproduceerd in de UK door een van de grootste producenten van sportproducten.

Wei eiwit isolaten zijn toegevoegd om in het algemeen de hoeveelheid eiwitten te verhogen.

Onze shakes bevatten meer eiwit per portie dan menig ander sportmerk. Dit is een zeer smakelijke product, eenvoudig in gebruik en bovendien vrij van Aspartaam.

Presentatie:

Een pot met 1000 gram poeder.

Strawberry Proteïen Boost (811913)

Samenstelling:

19 gram eiwit per portie

Bevat echte gevriesdroogde aardbeien

Ingrediënten: Wei eiwit concentraat*, aromastoffen, gevriesdroogd aardbeienpoeder, citroenzuur, kleur (bietenrood), zoetstof (sucralose).

*uit melk Allergie advies: bevat lactose en van melk afkomstige vaste stof. Verpakt in een fabriek waar ook soja, noten, pinda's, gluten en ei verwerkt worden.

Samenstelling per 100g:

Alanine	4.7g
Aspartinezuur	10.4g
Cysteine	2.1g
Glutamiezuur	17.0g
Glycine	1.6g
Histidine	1.7g
Isoleucine	6.0g
Leucine	10.0g
Lysine	9.0g
Metionine	1.9g
Phenylalanine	2.9g
Proline	5.3g
Serine	4.7g
Threonine	6.5g
Tryptophaan	1.3g
Tyrosine	2.6g
Valine	5.5g

Toepassingen:

Ons lichaam heeft eiwitten nodig voor de groei en het herstel, en het is daarom belangrijk dat onze voeding voldoende eiwitten bevat daar anders de spierkracht en het energieniveau afneemt. Er is toenemend bewijs dat het dieet van sommige mensen te weinig eiwitten bevat door verschillende oorzaken: verminderde eetlust of verkeerde voedselkeuze, ziekte, of een verkeerd eetpatroon door een drukke levensstijl.

Wat de oorzaak ook is, het antwoord hierop kan zijn een van de verrukkelijk smakende aardbeishakes in te voegen in de dagelijkse routine. Elke shake bevat een gezonde 19g eiwit van hoge kwaliteit die makkelijk verteerbaar is. Experts zijn het erover eens dat de wei een van de best beschikbare soort eiwitten bevat, gebaseerd op het aminozuurprofiel en verteerbaarheid. Dit product smaakt verrukkelijk, gemixt met water, maar nog beter als het wordt aangemaakt met melk (dan is de eiwit inname bovendien nog hoger)

Dosering en gebruik:

Een sachet per dag is een waardevolle bijdrage aan de eiwit inname, en is voldoende in de meeste gevallen. Het is veilig tot 2 sachets per dag in te nemen, maar bedenk dat het geen vervanging is van de normale maaltijd(en). Gebruik zoals hierboven tenzij anders geadviseerd door arts of therapeut.

Strooi een sachet in een glas. Meet 200ml water of melk af. Giet een beetje hiervan in het glas en roer het om met een vork tot een gladde massa. Voeg de rest van de melk of water toe en roer goed om. U kunt ook warme melk gebruiken als smakelijk alternatief.

Eenmaal bereid kan de aardbeishake nog 1 dag worden bewaard in de koelkast. Het beste is echter om de shake binnen 20 minuten na bereiding in te nemen.

Waarschuwingen voor gebruik:

Geen.

Bewaren op een koele droge plaats, beschermd tegen het licht.

Buiten het bereik en zicht van kinderen houden.

Presentatie: Een verpakking met 6 sachets van ieder 30gram.