

# BCAA

leucine, isoleucine, valine

## Description du produit

Capsules contenant les acides aminés à chaînes ramifiées (BCAA) leucine, valine et isoleucine dans le rapport optimal 2:1:1. Au contraire des acides aminés habituels, les BCAA sont directement assimilés et métabolisés par les muscles et servent ainsi principalement de combustible à l'organisme lors d'efforts physiques. Lors d'approvisionnements insuffisants, l'organisme a recours aux tissus musculaires, composé à 35% de BCAA. A partir des BCAA l'organisme produit en outre de la glutamine, acide aminé le plus courant dans la musculature et qui remplit de nombreuses différentes fonctions.

Lors d'un effort, le rapport des BCAA face à l'acide aminé tryptophane se modifie, ce qui accélère la formation de sérotonine, matière provoquant la fatigue. Un apport en BCAA déjà pendant l'effort, empêche l'augmentation excessive de sérotonine et retarde ainsi la fatigue générale lors d'activités d'endurance.

Une complémentation en BCAA ciblée aide à ménager les réserves propres de l'organisme, minimise la perte musculaire après une charge physique et favorise la reconstitution musculaire.



## Atouts

- Pures BCAA sous forme libre.
- Bonne digestibilité pendant l'effort.
- Capsules de goût neutre au dosage facile.
- Gaine de capsule en gélatine de porc de haute qualité.

## Utilisation

**Sportifs de force:** env. 2 capsules par 10kg de poids de corps réparties en 2 portion, la première à prendre juste avant l'entraînement et l'autre juste après.

**Sportifs d'endurance:** pendant une activité d'endurance de longue durée, prendre 2-4 capsules par heure et à nouveau 1 capsule par 10kg de poids de corps juste après l'effort.



## Ingrédients

L-leucine, L-isoleucine, L-valine, gélatine (capsule).

## Arômes / conditionnement / valeur nutritive

Neutre. Boîte de 300 g (500 capsules).

valeur nutritive	par 100 g	par capsule (600 mg)
énergie kJ (kcal)	1700 (400)	10 (2.4)
protéines	100 g	0.6 g
glucides	0 g	0 g
lipides	0 g	0 g

acides aminés	par 100 g	par capsule (600 mg)
L-leucine	41.7 g	250 mg
L-isoleucine	20.8 g	125 mg
L-valine	20.8 g	125 mg