

BCAA

Leucin, Isoleucin, Valin

Produktebeschreibung

Kapseln mit den verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAA) Leucin, Valin und Isoleucin im optimalen Verhältnis 2:1:1. Im Gegensatz zu den übrigen Aminosäuren werden die BCAA direkt von den Muskeln aufgenommen und verstoffwechselt. Sie dienen dem Körper hauptsächlich als Brennstoff unter Belastung. Bei ungenügendem Nachschub greift der Körper auf Muskelgewebe zurück, das zu 35% aus BCAA besteht. Aus BCAA produziert der Körper zudem Glutamin, die in der Muskulatur am häufigsten vorkommende Aminosäure, welche vielseitige Funktionen erfüllt. Das Verhältnis von BCAA zur Aminosäure Tryptophan wird unter Belastung verändert, was die Bildung des müdigkeitsfördernden Stoffes Serotonin beschleunigt. Eine Supplementierung von BCAA während der Leistung verhindert das Überhandnehmen von Serotonin und verzögert damit die zentrale Ermüdung bei langer Ausdauerleistung.

Eine gezielte Ergänzung mit BCAA hilft die körpereigenen Reserven zu schonen, minimiert den Muskelabbau nach einer Belastung und fördert die Muskelneubildung.



Vorteile

- Reines BCAA in freier Form
- Gut verträglich unter Belastung
- Geschmacksneutrale Kapseln, einfache Dosierung
- Kapselhülle aus hochwertiger Schweinegelatine

Anwendung

Kraftsportler: Ca. 2 Kapseln pro 10 kg Körpergewicht auf 2 Portionen verteilt, die erste kurz vor und die zweite kurz nach dem Training, einnehmen.

Ausdauersportler: Während langer Ausdauerbelastungen 2-4 Kapseln pro Stunde und nochmals 1 Kapsel pro 10 kg Körpergewicht kurz nach der Leistung.



Zutaten

L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin, Gelatine (Kapselhülle).

Aromen / Gebinde / Nährwerte

Dose à 300 g (500 Kapseln). Neutral.

Nährwerte	per 100 g	per Kapsel (600 mg)
Energie kJ (kcal)	1700 (400)	10 (2.4)
Proteine	100 g	0.6 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g

Aminosäuren	per 100 g	per Kapsel (600 mg)
L-Leucin(e)	41.7 g	250 mg
L-Isoleucin(e)	20.8 g	125 mg
L-Valin(e)	20.8 g	125 mg