Vegan Proteïnemix Vanille / Chocolade

Plantaardige formule van erwt- en rijsteiwit, met vitamine D3 en actief vitamine B12

Waarom kies je voor plantaardige proteïnes?

De verhouding eiwit die we consumeren in het Nederlandse voedingspatroon is nu ongeveer 61% dierlijk en 39% plantaardig eiwit. De Gezondheidsraad raadt een voedingspatroon met 50% dierlijk en 50% plantaardig eiwit aan. Dat kan de milieu-impact van het voedingspatroon met zo'n 10% tot 13% verlagen. Vegan Proteïnemixen zijn bovendien vrij van lactose, koemelk(eiwit), gluten en soja.

- ✓ Plantaardige formule gemaakt uit hoogwaardig erwt- en rijsteiwit, bevat alle essentiële aminozuren
- ✓ Optimale aanvulling van eiwitten op de voeding
- ✓ Ideaal voor mensen met een actieve, gezonde leefstijl, bijvoorbeeld vegetariër, veganist of regelmatige sporter
- ✓ Uitermate geschikt voor de vijftigplusser ter aanvulling op de voeding
- ✓ Bevat geen lactose, koemelk(eiwit), gluten en soja

Vegan Proteïnemixen met hoge dosering eiwit

De Vegan Proteïnemixen bevatten een hoge dosering van 21 gram eiwit per portie. Er is geen limiet aan hoeveel eiwit het lichaam kan opnemen. Inname van grotere hoeveelheden in één keer lijkt niet nadelig voor spieropbouw, verdelen over de dag is dus niet noodzakelijk. Het moment van inname van eiwitten, voor of na sportprestatie, voor het slapen of midden op de dag, lijkt bovendien niet uit te maken voor de spieropbouw en is dus afhankelijk van persoonlijke voorkeur.

Ook verkrijgbaar Vegan Proteïnemix proefverpakking

Shakebeker

Met drinkmond, shakerbal en twee opbergcompartimenten.

Verkrijgbaar bij:

Gezondheidswebwinkel.nl

ORTHICA VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Al meer dan 30 jaar specialist van Nederlandse bodem in voedingssupplementen en probiotica

Kagnr.: KAG 431-1119-4979

Jouw dagelijkse aanvulling plantaardige eiwitten

- ✓ Plantaardige formule gemaakt uit hoogwaardig erwt- en rijsteiwit, bevat alle essentiële aminozuren
- ✓ Met actief vitamine B_{12}, vegan vitamine D_3 en enzymenblend (DigeZyme®)
- ✓ 28 dagdoseringen met 21 gram eiwit per portie (840 gram, € 39,95)
- ✓ Bevat geen lactose, koemelk(eiwit), gluten en soja

ORTHICA VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Al meer dan 30 jaar specialist van Nederlandse bodem in voedingssupplementen en probiotica

Alles over plantaardige eiwitten

Wat zijn eiwitten?

Eiwitten, ofwel proteïnes, zijn net zoals koolhydraten en vetten zogenaamde macronutriënten. Ze zijn onmisbaar in de dagelijkse voeding. Eiwitten ondersteunen de spiermassa, spiergroei en spierkracht en helpen bij snel herstel na fysieke inspanning. Ook dragen eiwitten bij aan het behoud van sterke botten. Eiwitten zijn opgebouwd uit bouwsteentjes: de aminozuren. Er zijn 20 verschillende aminozuren. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen essentiële en niet-essentiële aminozuren. Essentiële aminozuren kan het lichaam niet zelf aanmaken en moeten we dus binnen krijgen met de voeding. Er zijn 9 essentiële aminozuren. De overige, niet-essentiële aminozuren, kan het lichaam, in optimale gezondheid, zelf vormen. Voor een gebalanceerde eiwitinname consumeer je proteïnes met een combinatie van essentiële en niet-essentiële aminozuren. Zo komt het het meest overeen met de eiwit samenstelling in je lichaam.

Bevat alle essentiële aminozuren door een combinatie van erwt- en rijsteiwit

Dierlijke eiwitten hebben een compleet aminozurenprofiel. Met een combinatie van plantaardige eiwitten kun je dit ook bereiken: door eiwitten uit peulvruchten (erwten) en granen (bijvoorbeeld rijst) te combineren, bevat de eiwitmix alle 9 essentiële aminozuren. Zo bevatten peulvruchten veel van de essentiële aminozuren leucine en lysine, terwijl granen weer meer van de essentiële aminozuren methionine en tryptofaan bevatten, zie **Tabel 1.** De plantaardige proteïnemix bevat door deze combinatie alle essentiële aminozuren.

Essentiële aminozuren	Methionine	Tryptofaan	Leucine	Lysine	Overige
Eiwitbronnen					
Erwt eiwit	~	~	✓	✓	✓
Rijst eiwit	✓	✓	~	~	✓
Combinatie erwt- en rijsteiwit	✓	✓	✓	✓	✓

✓ Voldoende aanwezig
~ Beperkt aanwezig

Tabel 1. Aminozurenprofiel van erwt- en rijsteiwit

Vegan Proteïnemixen voor jou, als je...

Verschillende groepen mensen kunnen een verhoogde eiwitbehoefte hebben. Een proteïnemix is dan een handige aanvulling op de gezonde voeding. Uiteraard zijn eiwitten geschikt voor iedereen die dagelijks een optimale aanvulling van eiwitten uit plantaardige bron op een gezonde voeding en actieve leefstijl wil gebruiken. Of wil jij gewoon wat meer plantaardig eten? Dan zijn de Vegan Proteïnemixen een lekker plantaardig alternatief voor dierlijke eiwitpoeders. Bovendien bevatten ze vitamine D_3 en B_{12}: vitamine D_3 is goed voor de werking van de spieren en vitamine B_{12} draagt bij aan fitheid en bevordert de energiestofwisseling.

Goed om te weten: Vitamine D_3 is de actieve vorm van vitamine D. Vaak wordt deze uit schapenwolvet gewonnen, een dierlijke bron. In deze Proteïnemixen heeft de vitamine D een plantaardige oorsprong, het wordt namelijk gewonnen uit algen, wat het volledig vegan maakt.

... vijftig-plusser bent

Een goede aanvulling op de voeding en voor slikgemak. Eiwitsuppletie (in combinatie met krachttraining) kan helpen de spieren in stand te houden. Ook kan ouder worden zorgen voor een verhoogde behoefte aan vitamine B_{12}, dat het energieniveau ondersteunt.

Goed te combineren met:
Multi 50+, Multi 65+, Bone Protect, Omega 3-1000

... regelmatig sport

Bij sporters is een voldoende inname van eiwitten van belang. Zo ondersteunen eiwitten de spieropbouw en herstel na training. Bovendien bevatten de Vegan Proteïnemixen de BCAA's leucine, isoleucine en valine in een verhouding van 2:1:1.

... veganist of vegetariër bent

VEGAN VEGETARISCH

Bij vegetarische en veganistische voedingspatronen is het aandeel groente en fruit inname hoger en de zout en verzadigd vet inname lager. De eiwitinname van vegetarische en veganistische voeding kan lager zijn dan bij vleeseters. Daarom kan suppletie van eiwitten in de vorm van proteïnemixen een goede aanvulling zijn op het veganistische voedingspatroon. Doordat vitamine B_{12} alleen in dierlijke producten zit, kan het raadzaam zijn voor veganisten de voeding aan te vullen met een vitamine B_{12} supplement. De Vegan Proteïnemixen bevatten 5 mcg actief B_{12}. Bovendien bevatten ze ook 10 mcg vegan vitamine D_3 uit alg. Vitamine D is goed voor de werking van de spieren.

Tip! Goed te combineren met:
Vegetarian Multi, Magnesium-400, Omega 3 Vegan

Vegan Proteïnemix Vanille / Chocolade

Plantaardige formule van erwt- en rijsteiwit, met vitamine D_3 en actief vitamine B_{12}

Unieke samenstelling van nutriënten:

- Plantaardige formule gemaakt uit hoogwaardig erwt- en rijsteiwit, bevat alle essentiële aminozuren
- Vitamine D_3 (10 mcg) van plantaardige oorsprong met goede opneembaarheid, is goed voor de werking van de spieren
- Actief vitamine B_{12} (5 mcg) draagt bij aan fitheid en bevordert de energiestofwisseling
- Met BCAA's leucine, isoleucine en valine in een verhouding van 2:1:1
- Bevat enzymenblend (DigeZyme®)
- Bevat geen lactose, koemelk(eiwit), gluten en soja

Bevat DigeZyme®
DigeZyme® is een enzymenblend, ter ondersteuning van spierherstel (bij sport). Het bevat 5 verschillende enzymen: alfa-amylase, protease (eiwitsplitsend enzym), cellulase, lactase en lipase.

	Vanille	Chocolade
Voedingswaarde	per portie (30 gram)	per portie (30 gram)
Energie	496 kJ / 118 kcal	476 kJ / 113 kcal
Vetten	2,43 g	2,29 g
waarvan verzadigde vetzuren	0,65 g	0,54 g
Koolhydraten	1,97 g	1,30 g
waarvan suikers	0,03 g	0,02 g
Vezels	0,91 g	0,30 g
Eiwitten (as is)	21,07 g	21,26 g
Zout	0,61 g	0,63 g

Goed om te weten: Er zijn twee soorten manieren hoe eiwitten op de verpakking vermeld kunnen staan. 'Eiwitten (as is)' betekent dat de vermelde hoeveelheid eiwit ook daadwerkelijk in de verpakking zit. In eiwitten 'dry matter', ofwel 'droge basis' zit nog voor een deel water.

Gebruiksadvies

- De aanbevolen dosering is 30 gram (2 maatscheppen) per dag
- Het poeder in een shakebeker mengen met 200-250 ml water, plantaardige drink (amandel, haver) of vruchtensap
- Goed schudden en direct gebruiken

Weetje: met romige structuur!
Orthica Vegan Proteïnemixen hebben een lekkere romige (niet korrelige) structuur, met een natuurlijke vanille- of chocoladesmaak en zijn gezoet met Stevia-extract, zodat ze lekker weg drinken.

Probeer ook eens extra lekkere varianten!

Combineer alle ingrediënten in een blender en geniet van je gezonde proteïnemix!

Groene Smoothie

- ✓ 2 maatscheppen Orthica Vegan Proteïnemix Vanille
- ✓ 1 handje spinazie
- ✓ 150 gram aardbeien
- ✓ 1 banaan
- ✓ 250 ml kokoswater

Chocolade Droom

- ✓ 2 maatscheppen Orthica Vegan Proteïnemix Chocolade
- ✓ 1 (bevroren) banaan
- ✓ 250 ml chocolade-havermelk
- ✓ Kop (bevroren) blauwe bessen

Eiwitrijke IJskoffie

- ✓ 2 maatscheppen Orthica Vegan Proteïnemix Chocolade of Vanille
- ✓ 250 ml amandelmelk
- ✓ 1 afgekoelde espresso
- ✓ 250 gram ijsblokjes
- ✓ Breng op smaak met agave en kaneel