

Biologisch Vegan proteïne poeder - Erwt en Rijst - 500 g

Biologisch Vegan proteïne poeder - Erwt en Rijst - 500 g

MT2823

Buy this product at <https://www.nutri4all.com/mt2823-biologisch-vegan-proteine-poeder-erwt-en-rijst-500-g>

Goede vervanger van dierlijke eiwitbronnen.

Description

Deze Biologische Vegan proteïne Erwt & Rijst is een mix van gefermenteerde erwten en bruine gekiemde rijst proteïne. De combinatie van erwten en rijst proteïne zorgt ervoor dat er een optimaal compleet aminozuur profiel ontstaat dat bijna gelijkwaardig is aan een wei isolaat. Dit maakt het een ideaal vegan alternatief voor wei proteïne. Per portie van 30 gram bevat dit product 24,5 gram eiwit, waarvan 4,8 gram BCAA's. Dit product is van nature glutenvrij.

Gebruik en bewaren

3 eetlepels (ca. 30 g) mengen in blender, mixer of shaker met 250 ml water, vruchtensap of smoothie. Dit product is geen vervanging van een gevarieerde voeding.
Koel, droog en afgesloten bewaren. Buiten bereik van kinderen houden.

Opmerking

Mattisson heeft veel vertrouwen in de producten die zij aanbiedt. Op basis van de EFSA database hebben we zoveel mogelijk toegestane informatie op de website vermeld. Wettelijk gezien mogen wij geen (complete) informatie verstrekken over de toepassingen van onze producten.

Veiligheid

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Waarom gefermenteerde erwten?

Doordat we in deze mix hebben gekozen voor gefermenteerde erwten proteïne, is de smaak veel zachter en romiger dan van een reguliere erwten proteïne en is de proteïne makkelijker verteerbaar.

Belangrijkste kenmerken

- Complete plantaardige eiwitten: De combinatie van erwten- en rijstproteïne voorziet het lichaam van een volledig aminozuurprofiel, dat perfect past binnen een veganistisch dieet.
- Biologisch en puur: 100% plantaardig en vrij van kunstmatige toevoegingen, ideaal voor veganisten en iedereen die op zoek is naar een natuurlijke eiwitbron.

Wat zijn de voordelen van eiwitten?

- Eiwitten spelen een essentiële rol in ons lichaam:
- Eiwitten dragen bij tot de instandhouding van normale botten.
- Eiwitten dragen bij tot de groei van de spiermassa.

- Eiwitten dragen bij tot de instandhouding van de spiermassa.

Wat zijn proteïnen?

Proteïnen, ook wel eiwitten genoemd, zijn voedingsstoffen die bestaan uit aminozuren. Het lichaam gebruikt deze aminozuren als bouwstenen voor onder meer weefsels en enzymen.

Er zijn 20 verschillende aminozuren, waarvan 9 essentieel zijn. Dit betekent dat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken en dat ze via voeding moeten worden verkregen. Voedingsbronnen met eiwitten kunnen dierlijk of plantaardig zijn. Dierlijke eiwitten, zoals vlees, vis, eieren en zuivel, bevatten alle essentiële aminozuren. Plantaardige eiwitten, zoals erwten-, rijst- en hennepproteïne, kunnen ook een breed aminozuurprofiel bieden, vooral wanneer verschillende bronnen worden gecombineerd.

Wat is vegan proteïne?

Vegan proteïne is een plantaardige eiwitbron, afkomstig uit bijvoorbeeld erwten, rijst, hennep, soja of pompoenpitten. Het is een alternatief voor dierlijke eiwitten zoals whey of caseïne. Vegan proteïne is een populair alternatief voor dierlijke eiwitten zoals whey (wei-eiwit) of caseïne en wordt veel gebruikt door mensen die een veganistisch, vegetarisch of lactosevrij dieet volgen.

Hoeveel proteïne per dag?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten verschilt per persoon en is afhankelijk van factoren zoals lichaamsgewicht en activiteitsniveau. Mensen met een actieve levensstijl of specifieke voedingspatronen kunnen andere eiwitbehoeften hebben. Gemiddeld is de dagelijkse aanbeveling proteïne:

- Gemiddeld persoon: 0,8 g per kg lichaamsgewicht.
- Sporters: 1,2 - 2,0 g per kg lichaamsgewicht.

Veelgestelde vragen

Is vegan proteïne net zo effectief als whey?

Ja, zolang je voldoende eiwitten en een compleet aminozuurprofiel binnenkrijgt. Vegan proteïne kan net zo goed bijdragen aan spierherstel en -opbouw als whey-eiwit.

Wat is beter: vegan proteïne of dierlijke proteïne?

Dat hangt af van je dieet en persoonlijke voorkeuren. Vegan proteïne is plantaardig en daardoor geschikt voor veganisten, terwijl dierlijke eiwitten van nature een compleet aminozuurprofiel hebben.

Hoe smaakt vegan proteïne?

De smaak van vegan proteïne hangt af van de eiwitbron en eventuele toegevoegde smaakstoffen. Over het algemeen heeft whey proteïne een mildere, romigere smaak dan plantaardige eiwitbronnen. De structuur van plantaardige proteïne is daarnaast vaak wat dikker en vezelachtiger dan whey eiwit.

Hoe gebruik je proteïne?

Proteïnes kun je op verschillende manieren meenemen in je dieet:

- Meng het met water of plantaardige melk voor een shake.
- Voeg het toe aan smoothies voor extra eiwitten.
- Gebruik het in haverhout, pannenkoeken of bakrecepten.
- Meng het met yoghurt of plantaardige alternatieven.

Composition

Ingrediënten

Gefermenteerde Erwten Proteïne*, Bruine Rijst Proteïne*. *Biologisch.

Meer ingrediënten

100 g / 30 g

Voedingswaarde per

energie

1692 KJ, 404 kcal / 508 KJ, 121 kcal

vet	6,5 g / 2,0 g
vet waarvan verzadigd	2,4 g / 0,7 g
koolhydraten	4,4 g / 1,3 g
waarvan suikers	0,2 g / 0,0 g
eiwitten	81,8 g / 24,5 g
vezels	3,6 g / 1,0 g
zout	1,5 g / 0,45 g
alanine	4,1 g / 1,2 g
arginine	7,2 g / 2,2 g
asparaginezuur	7,7 g / 2,3 g
cysteïne	1,6 g / 0,5 g
fenylalanine	4,7 g / 1,4 g
fosfor	796 mg, 114% / 239 mg, 34%
glutaminezuur	14,6 g / 4,4 g
glycine	3,4 g / 1,0 g
histidine	2,0 g / 0,6 g
ijzer	33,5 mg, 239% / 10,1 mg, 72%%
isoleucine	3,9 g / 1,2 g
koper	6,9 mg, 690% / 2,1 mg, 207%
leucine	7,4 g / 2,2 g
lysine	4,8 g / 1,4 g
methionine	1,4 g / 0,4 g
proline	3,7 g / 1,1 g
selenium	78,6 mcg, 143% / 23,6 mcg, 43%
serine	4,1 g / 1,2 g
threonine	3,0 g / 0,9 g
tryptofaan	1,1 g / 0,3 g
tyrosine	3,9 g / 1,2 g
valine	4,6 g / 1,4 g

Characteristic: Hypoallergenic, Vegan

Form: Powder

Raw Material: Alanine, Aspartic acid, Copper, Glutamic acid, Histidine, Iron, L-Cysteïne, L-Fenylalanine, L-Glycine, L-Isoleucine, L-Lysine, L-Methionine, L-Threonine, L-Tryptophan, L-Valine, Phosphor, Proline, Selenium, Serine, Tyrosine