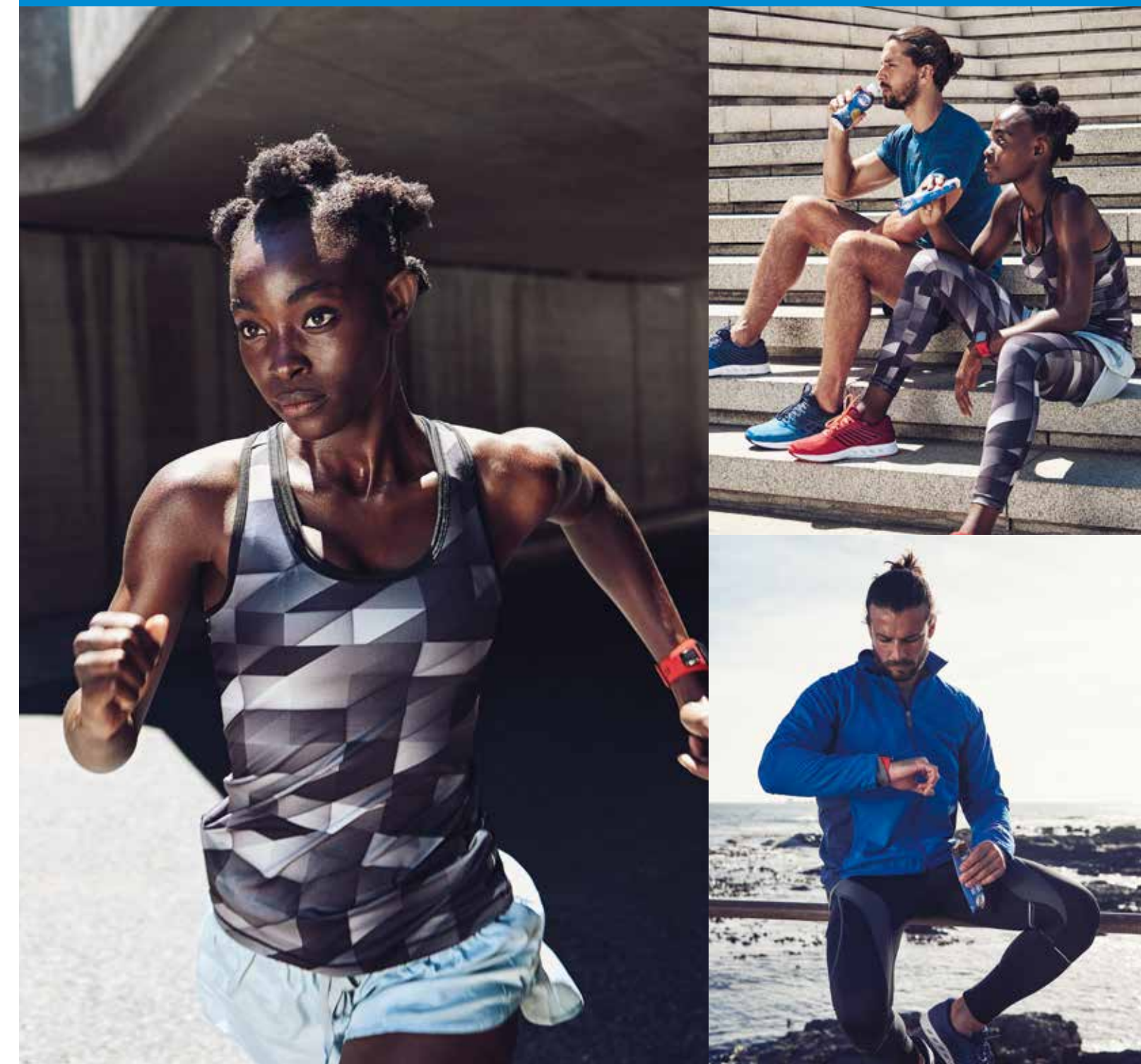




Productinformatie Vifit Sport

Run. Recover. Repeat.



Vifit Sport

Voor sporters heeft Vifit iets nieuws: Vifit Sport. Met 20 gram eiwit per portie is Vifit Sport speciaal ontwikkeld om het lichaam het eiwit te geven dat nodig is om spieren te ondersteunen na het sporten. Eiwit draagt bij aan het behoud en de groei van spiermassa. Vifit Sport is verkrijgbaar in een 'Recovery Drink', een 'Recovery Bar' en een 'Recovery Shake'. Vifit Sport is onder andere online en via de Vifit Sport webshop (www.vifitsport.com) verkrijgbaar. Daarnaast is Vifit Sport te koop in diverse winkels, zoals drogisterijen en speciaalzaken.

Herstel

Binnen een trainingsschema is het belangrijk om genoeg aandacht te besteden aan de herstelperiode. Want een goed herstel is de basis voor de volgende sportprestatie. Tijdens actief sporten verliest het lichaam water, er wordt energie verbruikt en de spieren raken een klein beetje beschadigd. Naast rust is het daarom in de herstelperiode essentieel om voldoende te drinken om de vochtvoorraad aan te vullen, koolhydraten te eten om de energievoorraad aan te vullen en eiwit te consumeren voor de groei en het behoud van spiermassa.

20 gram eiwit

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat 20 gram eiwit na de sportprestatie optimaal is om de spieren te ondersteunen. Het beste is om deze hoeveelheid eiwit binnen 30 minuten tot 2 uur na de inspanning te consumeren. Op dat moment zijn de spieren het gevoeligst voor herstel, en gebruikt het lichaam het eiwit optimaal.

Bouwstenen

Niet voor niets worden eiwitten ook wel de bouwstenen van ons lichaam genoemd. Spieren worden opgebouwd uit eiwitten. Elke dag wordt er een beetje spiermassa afgebroken en een beetje spiermassa opgebouwd. Dit is het 'normale onderhoud', meestal aangeduid met 'turnover'. Bewegen stimuleert dit proces en hiermee de spiergroei en de groei van spiermassa. Het eten van eiwitten helpt samen met beweging om spiermassa op te bouwen en te behouden.

Vitamines en mineralen



Naast eiwit zijn de producten van Vifit Sport een natuurlijke bron van calcium. De mineralen kalium en magnesium, net als vitamine D, zijn toegevoegd. Deze voedingsstoffen dragen bij aan een normale werking van de spieren. Daarnaast is vitamine B6 toegevoegd om het eiwitmetabolisme te ondersteunen.

Vragen?

Het FrieslandCampina Institute Nederland biedt gezondheidszorgprofessionals uitgebreide informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. De informatie is uitsluitend bestemd voor professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als gezondheidszorgprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute Nederland.

0800-2345600
institute.nl@frieslandcampina.com
www.frieslandcampinainstitute.nl

Ook zijn wij te volgen op Twitter en Facebook:

 @FCInstitute_NL
 /FrieslandCampinaInstitute



Disclaimer

© FrieslandCampina 2017

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie april 2017

Voedingswaarde Vifit Sport Recovery Drink

Product	Vifit Sport Recovery Drink Banaan Honing smaak		Vifit Sport Recovery Drink Chocolade Mokka smaak		Vifit Sport Recovery Drink Guarana smaak	
	per 100 ml	per portie 330 ml (R1%*)	per 100 ml	per portie 330 ml (R1%*)	per 100 ml	per portie 330 ml (R1%*)
Energie kJ (kcal)	236 (56)	780 (186) (9%)	237 (57)	781 (186) (9%)	234 (56)	772 (184) (9%)
Vet (g)	0,8	2,6 (4%)	0,8	2,6 (4%)	0,8	2,6 (4%)
waarvan verzadigd vet (g)	0,6	1,9 (10%)	0,6	1,8 (10%)	0,6	1,9 (10%)
Koolhydraten (g)	6,1	20 (8%)	6,1	20 (8%)	6,1	20 (8%)
waarvan suikers (g)	5,3	18 (20%)	5,3	18 (20%)	5,3	18 (20%)
Eiwit (g)	6,1	20 (40%)	6,1	20 (40%)	6,1	20 (40%)
Zout (g)	0,14	0,45 (8%)	0,14	0,45 (8%)	0,14	0,45 (8%)
Vitamines en mineralen (%DRI**)						
Calcium (mg)	136 (17%)	449 (56%)	134 (17%)	443 (55%)	136 (17%)	449 (56%)
Kalium (mg)	180 (9%)	594 (30%)	180 (9%)	594 (30%)	180 (9%)	594 (30%)
Magnesium (mg)	33,8 (9%)	112 (30%)	33,8 (9%)	112 (30%)	33,8 (9%)	112 (30%)
Vitamine B6 (mg)	0,14 (10%)	0,46 (33%)	0,14 (10%)	0,46 (33%)	0,14 (10%)	0,46 (33%)
Vitamine D (mcg)	0,50 (10%)	1,65 (33%)	0,50 (10%)	1,65 (33%)	0,50 (10%)	1,65 (33%)
Ingrediënten						
	Melk (1,3% vet), water, melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), suiker, maltodextrine, stabilisatoren (natrium-polyfosfaat, carrageen), kaliumcitraat, natuurlijke aroma's, magnesiumcitraat, kleurstof (beta-caroteen), vitamine D, vitamine B6.	Melk (1,2% vet), water, melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), suiker, magere cacao-poeder, maltodextrine, stabilisatoren (natrium-polyfosfaat, carrageen), natuurlijke aroma's, kalium-citraat, magnesiumcitraat, vitamine D, vitamine B6. <i>Kan soja bevatten.</i>	Melk (1,3% vet), water, melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), suiker, maltodextrine, stabilisatoren (natrium-polyfosfaat, carrageen), kaliumcitraat, magnesiumcitraat, natuurlijke aroma's, kleurstof (karmijn), vitamine D, vitamine B6.			
Assortiment						
Vifit Sport Recovery Drink Deze verpakking bevat 1 portie (330 ml).						

* Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal)

** Dagelijkse referentie-inname

Voedingswaarde Vifit Sport Recovery Shake

Product	Vifit Sport Recovery Shake Aardbei Goji smaak			Vifit Sport Recovery Shake Mango Passievrucht smaak			Vifit Sport Recovery Shake Vanille smaak		
	per 100 g	per portie 35 g (R1%*) in 250 ml water	per portie 35 g (R1%*) in 250 ml magere melk	per 100 g	per portie 35 g (R1%*) in 250 ml water	per portie 35 g (R1%*) in 250 ml magere melk	per 100 g	per portie 35 g (R1%*) in 250 ml water	per portie 35 g (R1%*) in 250 ml magere melk
Energie kJ (kcal)	1454 (347)	509 (122) (6%)	879 (210) (11%)	1446 (346)	506 (121) (6%)	876 (209) (11%)	1471 (352)	515 (123) (6%)	885 (212) (11%)
Vet (g)	1,7	0,6 (<1%)	0,8 (1%)	1,7	0,6 (<1%)	0,8 (1%)	1,7	0,6 (<1%)	0,8 (1%)
waarvan verzadigd vet (g)	1,0	0,4 (2%)	0,5 (3%)	1,0	0,4 (2%)	0,5 (3%)	1,0	0,4 (2%)	0,5 (3%)
Koolhydraten (g)	25	8,9 (3%)	22 (9%)	26	9,0 (4%)	22 (9%)	27	9,6 (4%)	22 (9%)
waarvan suikers (g)	20	7,0 (8%)	20 (22%)	22	7,6 (8%)	20 (22%)	23	7,9 (9%)	21 (23%)
Eiwit (g)	57	20 (40%)	29 (58%)	57	20 (40%)	29 (58%)	57	20 (40%)	29 (58%)
Zout (g)	1,2	0,42 (7%)	0,71 (12%)	1,2	0,41 (7%)	0,70 (12%)	1,2	0,41 (7%)	0,70 (12%)
Vitamines en mineralen (%DRI**)									
Calcium (mg)	765 (96%)	268 (33%)	596 (75%)	765 (96%)	268 (33%)	596 (75%)	765 (96%)	268 (33%)	596 (75%)
Kalium (mg)	1886 (94%)	660 (33%)	1097 (55%)	1886 (94%)	660 (33%)	1097 (55%)	1886 (94%)	660 (33%)	1097 (55%)
Magnesium (mg)	355 (95%)	124 (33%)	155 (41%)	355 (95%)	124 (33%)	155 (41%)	355 (95%)	124 (33%)	155 (41%)
Vitamine B6 (mg)	1,32 (94%)	0,46 (33%)	0,55 (39%)	1,32 (94%)	0,46 (33%)	0,55 (39%)	1,32 (94%)	0,46 (33%)	0,55 (39%)
Vitamine D (mcg)	4,71 (94%)	1,65 (33%)	1,65 (33%)	4,71 (94%)	1,65 (33%)	1,65 (33%)	4,71 (94%)	1,65 (33%)	1,65 (33%)
Ingrediënten									
	Melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), suiker, maltodextrine, kaliumcitraat, goji bessen sap poeder, magnesiumcitraat, aardbei poeder, natuurlijk aroma, zout, emulgator (zonnebloem lecithine), kleurstof (betacaroteen), vitamine D, vitamin B6. <i>Kan sporen bevatten van ei en soja.</i>			Melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), suiker, kaliumcitraat, maltodextrine, magnesiumcitraat, passievrucht sap poeder, natuurlijk aroma, zout, emulgator (zonnebloem lecithine), vitamine D, vitamine B6, kleurstof (betacaroteen). <i>Kan sporen bevatten van ei en soja.</i>			Melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), suiker, maltodextrine, kaliumcitraat, magnesiumcitraat, natuurlijk aroma, zout, emulgator (zonnebloem lecithine), vitamine D, vitamine B6, kleurstof (betacaroteen). <i>Kan sporen bevatten van ei en soja.</i>		
Assortiment									
Vifit Sport Recovery Shake Deze verpakking (350 gram) bevat circa 10 porties (35 gram).									

Voedingswaarde Vifit Sport Recovery Bar

Product	Vifit Sport Recovery Bar Cranberry smaak		Vifit Sport Recovery Bar Citroen Yoghurt smaak		Vifit Sport Recovery Bar Perzik Yoghurt smaak	
	per 100 g	per portie 55 g (R1%*)	per 100 g	per portie 55 g (R1%*)	per 100 g	per portie 55 g (R1%*)
Energie kJ (kcal)	1570 (373)	863 (205) (10%)	1590 (378)	874 (208) (10%)	1593 (378)	876 (208) (10%)
Vet (g)	12	6,7 (10%)	12	6,4 (9%)	12	6,4 (9%)
waarvan verzadigd vet (g)	6,7	3,7 (19%)	6,6	3,6 (18%)	6,6	3,6 (18%)
Koolhydraten (g)	29	16 (6%)	32	18 (7%)	33	18 (7%)
waarvan suikers (g)	22	12 (13%)	26	14 (16%)	26	14 (16%)
Eiwit (g)	37	20 (40%)	37	20 (40%)	37	20 (40%)
Zout (g)	0,42	0,23 (4%)	0,5	0,28 (5%)	0,49	0,27 (5%)
Vitamines en mineralen (%DRI**)						
Calcium (mg)	262 (33%)	144 (18%)	262 (33%)	144 (18%)	262 (33%)	144 (18%)
Kalium (mg)	655 (33%)	360 (18%)	655 (33%)	360 (18%)	655 (33%)	360 (18%)
Magnesium (mg)	123 (33%)	68 (18%)	123 (33%)	68 (18%)	123 (33%)	68 (18%)
Vitamine B6 (mg)	0,84 (60%)	0,46 (33%)	0,84 (60%)	0,46 (33%)	0,84 (60%)	0,46 (33%)
Vitamine D (mcg)	3,0 (60%)	1,65 (33%)	3,0 (60%)	1,65 (33%)	3,0 (60%)	1,65 (33%)
Ingrediënten						
	Melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), donkere chocolade (cacao-poeder, suiker, cacao-boter, emulgator (soja lectihine)), fructosesiroop, collageenhydrolysaat, water, gekonfijte cranberries (cranberries, suiker, zonnebloem olie, rijstmeel), bevochtigingsmiddel (glycerine), wei -eiwit snippers (wei -eiwit, rijstmeel, emulgator (soja lecithine)), kaliumcitraat, palmvet, magnesiumcitraat, natuurlijke aroma, zout, zuurteregulaar (citroenzuur), vitamine B6, vitamine D. <i>Kan sporen bevatten van ei, gluten, pinda's en andere noten.</i>		Melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), witte chocolade (suiker, cacao-boter, melk -poeder, emulgator (soja lecithine)), natuurlijk aroma), fructosesiroop, collageenhydrolysaat, water, gekonfijte citroenschil (citroenschil, glucose-fructosesiroop, suiker, zuurteregulaar (citroenzuur)), bevochtigingsmiddel (glycerine), wei -eiwit snippers (wei -eiwit, rijstmeel, emulgator (soja lecithine)), kaliumcitraat, palmvet, magnesiumcitraat, zout, zuurteregulaar (citroenzuur), natuurlijke aroma's, vitamine B6, vitamine D. <i>Kan sporen bevatten van ei, gluten, pinda's en andere noten.</i>		Melkeiwit (caseïnaat, wei-eiwit), witte chocolade (suiker, cacao-boter, melk -poeder, emulgator (soja lecithine)), natuurlijk aroma), fructosesiroop, collageenhydrolysaat, water, gevriesdroogde perziken, bevochtigingsmiddel (glycerine), wei -eiwit snippers (wei -eiwit, rijstmeel, emulgator (soja lecithine)), kaliumcitraat, palmvet, magnesiumcitraat, natuurlijke aroma's, zout, zuurteregulaar (citroenzuur), vitamine B6, vitamine D. <i>Kan sporen bevatten van ei, gluten, pinda's en andere noten.</i>	
Assortiment						
Vifit Sport Recovery Bar Deze verpakking bevat 1 portie (55 gram).	