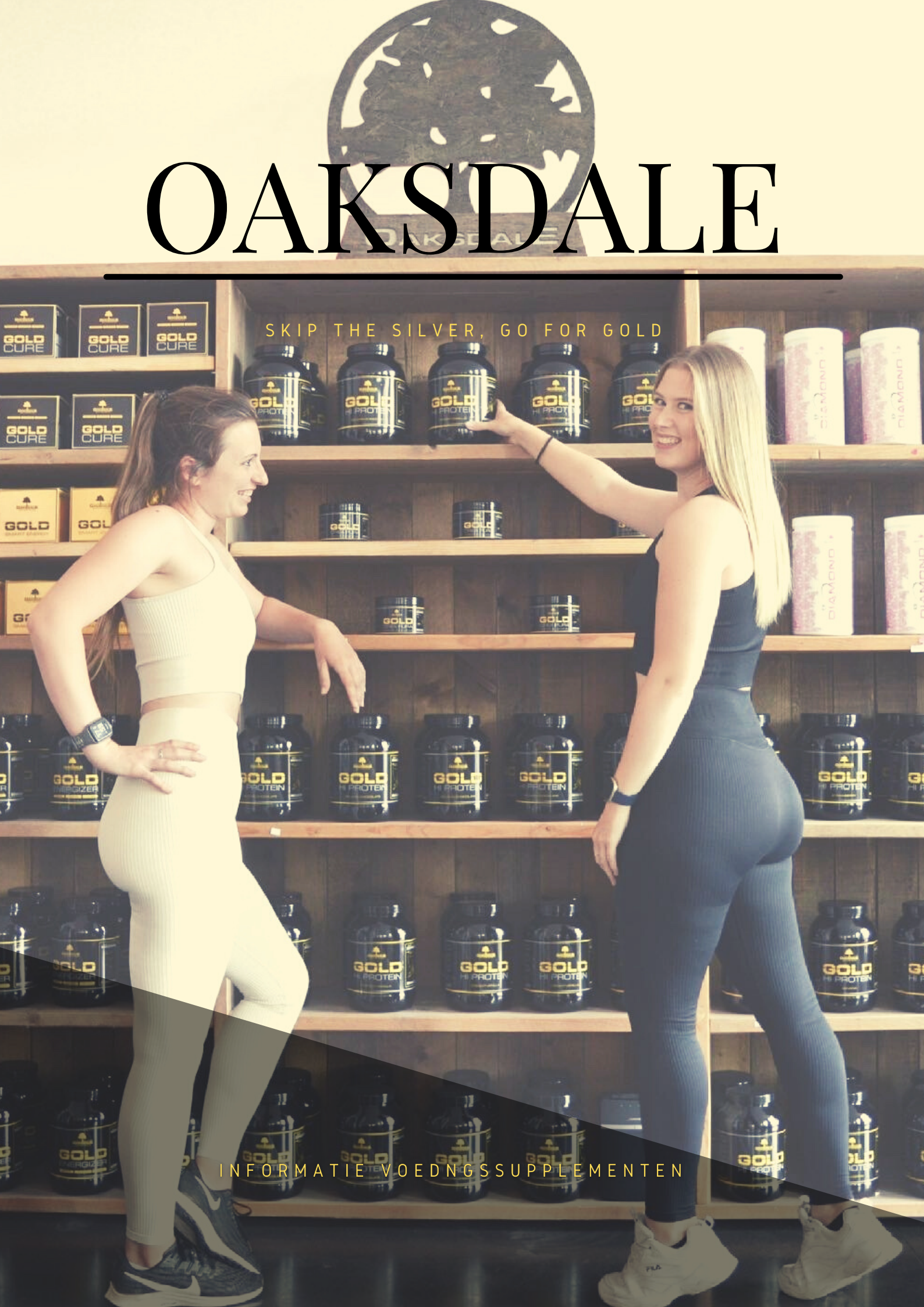
# OAKSDALE

SKIP THE SILVER, GO FOR GOLD




INFORMATIE VOEDNGSSUPPLEMENTEN

# INHOUD


## 01
WAT IS OAKSDALE
Een korte uitleg over oaksdale, hun producten en waarom voedingssupplementen soms wél nodig zijn.

## 03
GOLD ENERGIZER
Koolhydraatsamenstelling

## 04
GOLD SMART ENERGY
Koolhydraat 'gummies'

## 05
GOLD HI PROTEIN
Eiwitsamenstelling

## 06
DIAMOND SHAKE
Eiwitsamenstelling speciaal voor vrouwen

## 07
GOLD CURE
Essentiële en niet essentiële aminozuren

## 08
GOLD BAR
Energiereep

# OAKSDALE

## WIE OF WAT IS OAKSDALE

Oaksdale is de partner van pieters Gold products een merk die voedingssupplementen maakt,vooral gericht naar sporters.
De mensen die ons al een lange tijd volgen weten dat wij geen voorstander zijn van al je maaltijden te vervangen voor maaltijdshakes, supplementen,... wanneer het op afvallen aankomt. Afvallen en gezond leven kan ook perfect met gewone, gezonde voeding die je in de supermarkt vindt.

Echter zijn er bepaalde situaties waarin voedingssupplementen wél het verschil kunnen maken! Dan heb ik het vooral over bepaalde sportprestaties of doelen. Wanneer je actief bezig bent met sport zoals wij, zijn bepaalde supplementen van groot belang. Denk maar aan eiwitten voor krachtsporters of mensen die in combinatie met vetverlies ook spiermassa willen bijkomen of behouden. Koolhydraten (suikers) zijn dan weer onmisbaar voor duursporters,...

Wel is het van groot belang dat je de juiste voedingssupplementen inneemt, niet ieder supplement is van dezelfde kwaliteit. Daarom werken wij met de producten van OAKSDALE/ pieter GOLD products. Deze producten zijn van de beste kwaliteit om zo het beste uit je prestaties te halen en je doelen te bereiken. Je kan al deze producten verkrijgen via ons.

### Wanneer is het gebruik van voedingssupplementen dan wel aan te raden?

Zoals we eerder al zeiden is het gebruik van voedingssupplementen onmisbaar in de sportwereld. Wanneer je actief bezig bent met sporten helpen deze middelen om het beste uit je prestaties en trainingen te halen.

### Voedingssupplementen voor lopers en andere duursporters

Wanneer je aan hardlopen doet is het zeer belangrijk rekening te houden met je koolhydraatinname. Ook eiwitten voor herstel zijn onmisbaar. Voor, tijdens en na je training of wedstrijd heeft je lichaam extra koolhydraten (energie) en eiwitten (voor herstel) nodig. Voldoende koolhydraten zorgen ervoor dat je lichaam en spieren niet 'op' geraken. Eiwitten uit onze voeding worden afgebroken in aminozuren en dat zijn dan weer de bouwstenen van onze spieren, Hoeveel en wat je dan juist moet nemen wordt bij de producten uitgelegd.

### Voedingssupplementen voor krachtsporters

Ook bij krachtsporters spelen suikers een rol, maar hier zijn de eiwitten met een goed aminozuurpatroon dan weer van groter belang. Deze zijn nodig om de spieren te herstellen en zo spieropbouw te bevorderen.

### Voedingssupplementen bij teamsport

Letten op voeding en het gebruik van extra supplementen is iets wat bij nog vaak vergeten wordt. Maar ook teamsporters hebben hier baat bij! Denk maar aan een voetballer die 90min op het veld staat, wanneer hij/zij geen rekening houdt met de juiste koolhydraten en deze niet bijvult zal het lichaam 'op' geraken en de spieren in de 2de helft niet meer optimaal aanvoelen. Ook het herstel gaat dan veel moeizamer.

### Voedingssupplementen bij afvallen

Zoals we eerder al zeiden, afvallen kan perfect met gezonde voeding. Je hebt geen supplementen nodig. Wél kan een goede aanvulling zijn op een gezonde levensstijl. Wanneer je vet wil verliezen zal je in een calorietekort moeten gaan. Echter mag dat calorietekort niet te groot zijn zodat je lichaam nog voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Veel mensen willen in combinatie met vet verliezen ook spiermassa bijkomen of behouden. Dan is krachttraining aan te raden, in combinatie met voldoende eiwitten zorgt dit dan voor spieropbouw en/of behoud. Eiwitten kan je uit je voeding halen! Lukt het je niet om voldoende eiwitten uit je voeding te halen dan kunnen shakes een uitkomst bieden. Ook kunnen eiwitshakes sporadisch eens een maaltijd vervangen, bijvoorbeeld wanneer je weinig tijd hebt in de ochtend voor een voedzaam ontbijt. LET OP, deze shakes vervangen NIET je gezonde voeding, maar zijn een AANVULLING.

# ETEN EN DRINKEN VOOR/TIJDENS EN NA JE INSPANNING

WAT, WANNEER, HOEVEEL?

## KOOLHYDRATEN

Denk er aan; Alle suikers zijn koolhydraten maar niet alle koolhydraten zijn bruikbare suikers voor je sport. Wanneer je een duurtraining of wedstrijd op de planning hebt staan is het belangrijk je koolhydraat voorraad aan te vullen. Dit kan je doen door extra koolhydraten te nuttigen de dag en dagen voor de inspanning. Heb je een belangrijke wedstrijd voor de boeg? Dan adviseer ik persoonlijk advies te vragen aan een voedingsdeskundige. Die kunnen je precies zeggen hoeveel je moet eten. Ook tijdens de inspanning zijn koolhydraten van groot belang! voor een inspanning van 1u - 2u moet je 30g koolhydraten innemen per uur, voor een inspanning van 2u - 3u is dat 60g koolhydraten per uur en voor een inspanning van +3u = 90g koolhydraten per uur. Dit kan je doen aan de hand van gel's, dranken, repen, gummies,... Ook na de wedstrijd moeten deze reserves terug aangevuld worden.

## EIWTTEN

Eiwitten worden door het lichaam omgezet in aminozuren, aminozuren zijn de bouwstenen van onze spieren. Deze zijn dus heel belangrijk voor je herstel. Eiwitten en/of aminozuren neem je in zo snel mogelijk na je inspanning. Ook in de uren erna probeer je ervoor te zorgen dat je maaltijden voldoende eiwitten bevatten. Alsook voor het slapen.

## VOCHT

Voldoende drinken tijdens je inspanning is van groot belang! Het liefst kies je voor een 'isotone' drank, dat is een drank die snel wordt opgenomen door je lichaam of water. Drink elke 15-20min 3-4 slokken water of isotone drank. Extra mineralen in isotone dranken zorgen ervoor dat je niet alleen vocht aanvult. Wanneer je veel zweet of het bijvoorbeeld zeer warm is verlies je niet enkel vocht maar ook mineralen (zouten) en ook deze moeten dan aangevuld worden. Mineralen zorgen ook voor een betere opname van koolhydraten. Je dit ook gemakkelijk zelf toevoegen door een heel klein beetje zout toe te voegen aan je water.

# GOLD ENERGIZER

## KOOLHYDRAATSAMENSTELLING

DE WETENSCHAPPELIJKE UITLEG

3 koolhydratencomplex van lichaamseigen suiker.
Glucose monomeren. α-D-glucose Bloedsuiker,
Monosacchariden/ glucose (druivensuiker),Enkelvoudige suiker
Disacchariden (glucose- fructose (vruchtensuiker))
Polysachariden: glucose polymeren. Meervoudige suikers
Revitaliseert je zo met een constante energie voorziening

- permanente opslag van suiker in bloed en hersenen
- glycogeen in spieren en lever

DE KLARE TAAL

Simpel uitgelegd, suikers die je nodig hebt om te presteren, dus energie! Je lichaam slaat energie op in de vorm glycogeen in de spieren. Echter is deze opslag maar beperkt, wanneer je je glycogeenvoorraad (koolhydraten dus) niet aanvult zullen je spieren letterlijk 'op' geraken!

Hierbij komt de GOLD ENERGIZER van pas! Je koolhydraten aanvullen door middel van voeding in de dagen voor en op de dag van je wedstrijd of training is van groot belang! Maar tijdens de wedstrijd een boterham met confituur eten is niet evident. Daarnaast zal je lichaam dat niet onmiddellijk opnemen. De GOLD ENERGIZER geeft je de nodige energie en is gemakkelijk opneembaar. Ook kan hij perfect als dorstlesser gebruikt worden in combinatie met de SMART ENERGIZER gummies.

HOE GEBRUIK JE HET?

- Tijdens de inspanning om koolhydraten aan te vullen: 1 schep GOLD ENERGIZER met 500ml water, iedere 15-20min zo'n 3 a 4 grote slokken water drinken.
- Als dorstlesser: 1 koffielepel (3-5g) per liter water voor optimale opname van vocht. (tip: doe hier een mini koffielepeltje zout bij om de opname van koolhydraten te bevorderen en je mineralen aan te vullen! Zeker wanner het warm is en je veel zweet). Combineer tijdens lage en zware trainingen zeker met een andere vorm van koolhydraten zoals de SAMRT ENERGIZER gummies.
- Om koolhydraten te laden de dag/dagen voor de wedstrijd of training: 1 schep GOLD ENERGIZER met 1l water doorheen de dag drinken.
- Herstel na de training: 1 schep GOLD ENERGIZER met 500ml water + ampul GOLD CURE voor het aanvullen van koolhydraten en aminozuren (bouwtenen van de spieren)

# GOLD SMART ENERGY

KOOLHYDRAAT (ENERGIE) DONOR

DE WETENSCHAPPELIJKE UITLEG

Gold Smart Energy is een universele donor uit suikers, bevat vruchtensuikers en 100% a-D-glucose, de lichaamseigen snelle suiker of dextrose voor instant energie uit snelle suiker. Ideaal om je koolhydraten bij te vullen tijdens de inspanning.

DE KLARE TAAL

Simpel uitgelegd, energie! Je lichaam slaat energie op in de vorm glycogeen in de spieren. Echter is deze opslag maar beperkt, wanneer je je glycogeenvoorraad (koolhydraten dus) niet aanvult zullen je spieren dus letterlijk 'op' geraken!

Hierbij komt de GOLD SMART ENERGY van pas! De gummies bevatten 20g koolhydraten per stuk. Ze zijn gemakkelijk te eten tijdens de inspanning, smelten als het ware op de tong en geven instant energie. Zoals we eerder zeiden heeft je lichaam 60g koolhydraten nodig per uur wanneer je en inspanning doet van meer dan 2u.

HOE GEBRUIK JE HET?

- Tijdens de inspanning van meer dan 2u, om koolhydraten aan te vullen: 1 gummy per 20min, in combinatie met een paar slokken water of isotone drank.

OAKSDALE
Sport & Diet Nutrition

# GOLD HI PROTEIN

## EIWITSAMENSTELLING

DE WETENSCHAPPELIJKE UITLEG

- mix van dierlijk eiwitten.
- met alle proteïnogene AA in voldoende hoeveelheid.
- voor de aanmaak van lichaamseigen eiwit.
- houdt je lichaam in een positieve stikstofbalans BW +100
- levert de bouwstoffen voor onze spieren
- draagt bij tot herstel en groei van de spiermassa bij training.
- lage eiwitconsumptie met maximaal rendement!.
- niet de kwantiteit maar kwaliteit is doorslaggevend bij de eiwitkeuze.

HOE GEBRUIK JE HET?

- Na de training: 2 schepjes bij 250ml water of melk of enkele uren na de training als tussendoortje wanneer de GOLD CURE is ingenomen onmiddellijk na de training
- Als snack: 2 schepjes bij 250ml water of melk als eiwitrijke snack (ideaal voor het slapengaan)
- In recepten: Kan perfect gebruikt worden in recepten zoals een protein latte (recept onderaan), proteïne pannenkoeken, toevoegen aan bananenbrood voor extra proteinen,...

DE KLARE TAAL

Simpel uitgelegd, herstel! Eiwitten worden afgebroken tot aminozuren, deze zorgen voor spiereiwitsynthese. Wanneer we een inspanning doen komen er kleine scheurtjes in de spieren, die willen we zo goed en zo snel mogelijk herstellen. Hier zijn eiwitten dus van een groot belang!
De GOLD HI PROTEIN is een eiwitshake die de juiste eiwitten bevat die je lichaam nodig heeft. LET OP dit is enkel een aanvulling van gezonde voeding en beweging!

OAKSDALE
Sport & Diet Nutrition

# DIAMOND SHAKE

EIWITSAMENSTELLING SPECIAAL VOOR VROUWEN

DE WETENSCHAPPELIJKE UITLEG

- mix van dierlijk eiwitten.
- met alle proteïnogene AZ in voldoende hoeveelheid.
- voor de aanmaak van lichaamseigen eiwit.
- houdt je lichaam in een positieve stikstofbalans BW +100
- levert de bouwstoffen voor onze spieren
- draagt bij tot herstel en groei van de spiermassa bij training.
- lage eiwitconsumptie met maximaal rendement!.
- niet de kwantiteit maar kwaliteit is doorslaggevend bij de eiwitkeuze.
- Speciale eiwitmix voor vrouwen die in combinatie met spieropbouw ook vet willen verliezen.

DE KLARE TAAL

De DIAMOND SHAKE is vergelijkbaar met de GOLD HI PROTEIN. Ook dit is een eiwitshake, het verschil is dat deze speciaal is samengesteld voor vrouwen. Er is bijvoorbeeld extra choline en inotisol toegevoegd, deze stoffen helpen bij afvallen en vet verbranden en zorgen voor mooie huid, haar en nagels.

HOE GEBRUIK JE HET?

- Na de training: 2 schepjes bij 300ml water of melk of enkele uren na de training als tussendoortje wanneer de GOLD CURE is ingenomen onmiddellijk na de training
- Als snack: 2 schepjes bij 300ml water of melk als eiwitrijke snack (ideaal voor het slapengaan)
- In recepten: Kan perfect gebruikt worden in recepten zoals een protein latte (recept onderaan), proteïne pannenkoeken, toevoegen aan bananenbrood voor extra proteinen,...
- Sporadisch als maaltijdvervanger: 2 schepjes bij 300ml melk + een stuk fruit kan af en toe de maaltijd vervangen, bijvoorbeeld bij tijdgebrek in de ochtend.

OAKSDALE Sport & Diet Nutrition

PIETERS GOLD PRODUCTS

# GOLD CURE

## ESSENTIËLE EN NIET ESSENTIËLE AMINOZUREN

DE WETENSCHAPPELIJKE UITLEG

- For healthy mind and body
- Amino Acids: The Building Blocks of Life
- Bouwstoffen van eiwitten.
- 10000 mg voedende bestanddelen voor je lichaamscellen, waar ze worden gebruikt voor de aanmaak van lichaamseigen eiwit.
- Een tekort of te weinig aminozuren resulteert in verlies van spiermassa, kracht en een verminderd fysiek en geestelijk prestatievermogen.

DE KLARE TAAL

Zoals we eerder al zeiden zijn de vrije aminozuren de bouwstenen van onze spieren en dus heel belangrijk bij herstel. Je lichaam zet eiwitten om in aminozuren. GOLD CURE bevat alle essentiële en niet essentiële aminozuren, wat dus onmiddellijk kan opgenomen worden door het lichaam aangezien deze niet meer hoeven omgezet te worden. Dat maakt GOLD CURE het ideale product na je trainingen voor optimaal en snel herstel! GOLD CURE heeft nog veel meer voordelen, zo zorgt het voor een bevordering van de hersenwerking, bevordert het de prestaties en zorgt het voor mooie huid, haar en nagels.

HOE GEBRUIK JE HET?

- Na de training: 1 ampul aminozuren, zorgt voor optimaal herstel van de spieren. spiereiwitsynthese
- Voor de training: 1 ampul aminozuren, zorgt voor een beter prestatievermogen & maximaliseren van de aminozuurconcentraties in spieren
- In de ochtend: Voor een onmiddellijke aanvulling van aminozuren en betere alertheid.
- Bij teamsporten zoals voetbal: 1 ampul tijdens de rust, voor een instant energieboost en herstel van de spieren tussendoor.
- Dosering: 1 - 3 ampullen per dag. NIET innemen bij een maaltijd met dierlijk eiwit.

OAKSDALE
Sport & Diet Nutrition

# GOLD BAR

## KOOLHYDRAAT (ENERGIE) DONOR

DE WETENSCHAPPELIJKE UITLEG

- : -Glucose monomeren. α-D-glucose
- Monosacchariden/ glucose (druivensuiker), Enkelvoudige suiker
- Di Saccharide (glucose- fructose (vruchtensuiker))
- □-D-glucose blijft en is de beste economische en gezondste energievoorziening.
- Hoge glycemic index voor een snelle opname.
- Matige glycemiek load zo heb je niet te veel suiker opname.

DE KLARE TAAL

Simpel uitgelegd, energie! Je lichaam slaat energie op in de vorm glycogeen in de spieren. Echter is deze opslag maar beperkt, wanneer je je glycogeenvoorraad (koolhydraten dus) niet aanvult zullen je spieren dus letterlijk 'op' geraken!

Aanvullen van.□-D-glucose: Suikers:
Voor, tijdens en na het sporten is van cruciaal belang. Een energie reep mag per portie MAXIMUM 5 gram vet bevatten. En dat is de Gold Bar Quick energie, deze bevat minder dan 5 gram vet per reep.
Vet vertraagt de vertering waardoor u een zwaar gevoel op de maag kunt ervaren.
Gold Bar bevordert het uithoudingsvermogen door een onafgebroken toelevering van energie.

HOE GEBRUIK JE HET?

- Voor de inspanning: Gewoon innemen met isotone drank, afhankelijk van je doelstelling kan je hierbij ook nog een GOLD CURE innemen.
- Tijdens de inspanning: Om koolhydraten bij te vullen, 1 bar per halfuur innemen met isotone drank of water.
- Na de inspanning: ideaal voor een snel herstel. Evenueel met een Gold Cure. Voor herstel en aanvullen van glycogeen in lever & spieren. (Gold Energizer & Gold bar niet te samen, maak je keuze)

# PROTEIN VANILLA LATTE

HEERLIJK IN DE OCHTEND

INGREDIËNTEN:

- 1 Schep vanille proteïne poeder
- 200ml melk
- Espresso of een klein tasje sterke koffie

HOW TO:

1. Zet een klein tasje koffie of espresso.
2. Maak je proteïne shake klaar en zet ongeveer 1min in de microgolfoven.
3. Giet de shake bij de koffie en klaar!

Tip: Je kan dit ook maken met Matcha, vervang gewoon de koffie door matcha thee
(1 lepel matcha bij 100ml water)