



Rode bietensap bevat nitraat.
In het lichaam wordt dit omgezet
in stikstofmonoxide (NO).

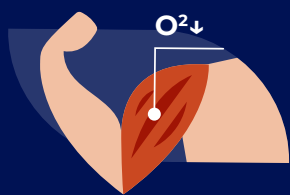
Deze stof zorgt voor:

- Betere doorbloeding van spieren en hersenen.
- Sterkere spiercontracties.

Efficiëntere
energieproductie
van spiercellen

Sportprestatie

Rode bietensap vóór een training of wedstrijd.



Zorgt dat spieren
minder zuurstof nodig
hebben voor dezelfde
inspanning.



Helpt om een tempo
langer vol te houden
vóór verzuring.



Versnelt het bereiken
van piekvermogen.



Let op!

Het effect van rode
bietensap hangt af
van de fysieke fitheid.
Bij topsporters lijkt
het voordeel minder
uitgesproken te zijn.

Hoe te gebruiken?



Let op!

Er zijn verschillende
bietensappen met
nitraatgehaltes van
260 tot 400 mg.
Welke dosis het
beste effect oplevert,
is nog onduidelijk.



Neem rode
bietensap dagelijks
in, 3 tot 7 dagen
vóór een wedstrijd



Neem op de
wedstrijddag de
laatste dosis 2
tot 3 uur vóór de
inspanning



Vermijd kauwgom
of mondwater
vóór of na het
drinken van rode
bietensap



Er is nog weinig bekend over de risico's van langdurig gebruik van hoge doses nitraat. Rode bietensap en concentraten zijn niet geëvalueerd door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid en hebben geen goedgekeurde gezondheidsclaims. Wees daarom terughoudend met het dagelijks of regelmatig gebruik van rode bietensap en gebruik dit alleen voor een belangrijke wedstrijd.