Burgerstein Vitamine

L-carnitina 600 mg

600 mg

Contenido
100 Pieza / Tabletas
PZN 4169233
PVP 72,00 €

Consumo recomendado
1 comprimido / día

sin
aromas artificiales, conservación artificial, colorantes artificiales, ingeniería genética

libre de
fructosa, gelatina, gluten, levadura, azúcar granulado, edulcorantes artificiales, lactosa, sucedáneos del azúcar

Energía para los músculos.

La L-carnitina de Burgerstein contiene 600 mg de L-carnitina pura (Carnipure©) por comprimido y es apta para veganos.

La L-carnitina es un aminoácido azufrado que se forma en el organismo a partir de los aminoácidos L-lisina y L-metionina. La L-carnitina se encuentra principalmente en la carne y otros alimentos de origen animal. Por término medio, el 75% de la L-carnitina presente en el organismo procede de los alimentos, el resto lo produce el propio organismo.

La L-carnitina es importante para el metabolismo energético y el rendimiento de resistencia en los deportistas, favorece la regeneración, sirve para transportar las grasas (ácidos grasos) y permite su combustión óptima.

En el cuerpo humano, el nutriente vitamínico carnitina se sintetiza mediante hierro, vitamina C, B6, B12, ácido fólico, niacina y enzimas. Nuestro cuerpo produce L-carnitina a partir de los aminoácidos metionina y lisina. Se absorbe principalmente a través de alimentos de origen animal, como la carne roja. La oveja y el cordero, en particular, contienen grandes cantidades de este nutriente, pero el pescado, el marisco, la leche y el queso también pueden utilizarse como fuente.

Este compuesto proteínico debe su nombre al hecho de que los dos aminoácidos se encuentran en gran parte en la carne. Traducido del latín, carnis significa carne y de ahí surgió el nombre de L-carnitina. La sustancia fue descubierta por primera ...

La L-carnitina apoya...

- **... Atletas**
  Importante para el metabolismo energético y el rendimiento de resistencia en atletasbpara la recuperación muscular y contra las agujetas
- ... **con un 100 % de carnitina de la más alta calidad y L-carnitina pura (Carnipure)***.
- ... **vegetarianos y veganos**
  Estos tienen una mayor necesidad de L-carnitina
- ... **Embarazadas y madres lactantes**
  Necesitan más L-carnitina.

Entre otras cosas, se dice que la ingesta de **L-carnitina** acelera la producción de energía a partir de los ácidos grasos y, por lo tanto, potencia la quema de grasas. También se dice que **la carnitina** favorece la capacidad de regeneración después de duras unidades de resistencia, de modo que vuelves a estar en forma y resistente más rápidamente.

*Carnipure™ es una forma patentada única de carnitina. Carnipure™ es una materia prima de marca suiza. Contiene únicamente L-carnitina biofermentada de forma natural.

L-carnitina en los alimentos

La carnitina se encuentra en numerosos alimentos. La fruta y la verdura sólo contienen una pequeña cantidad de carnitina:

- Chuletón de buey: 135 miligramos/100 gramos
- Pierna de cordero: 190 miligramos/100 gramos
- Pierna de venado: 190 miligramos/100 gramos
- Setas porcini secas: 38,8 miligramos/100 gramos
- Rebozuelos: 12,6 miligramos/100 gramos
- Arenques: 12,4 miligramos/100 gramos
- Zanahorias: 0,4 miligramos/100 gramos
- Manzana: 0,05 miligramos/100 gramos

Es bueno saberlo

Los expertos estiman las necesidades diarias de L-carnitina en unos 16 miligramos. Los músculos también almacenan unos 20-25 miligramos. Si se absorbe demasiada carnitina, el organismo la excreta por la orina.

Algunas enfermedades, como la diabetes mellitus o la cirrosis hepática, favorecen una carencia de carnitina. Los pacientes en diálisis también tienen un riesgo especialmente elevado de deficiencia de carnitina. Los primeros síntomas de carencia son el agotamiento, la fatiga y la disminución del vigor. En caso de carencia prolongada de carnitina, las funciones del corazón, el hígado y los riñones en particular se ven

Valores nutricionales	Por porción diaria (1 comprimido)
L-carnitina	600,00 mg
energía kJ	15,00 kJ
energía kcal	3,50 kcal
proteína	0,60 g
carbohidratos	< 0,40 g
grasa	< 0,10 g
de los cuales ácidos grasos saturados	< 0,10 mg

Ingredientes: L-carnitina L-tartrato, agentes de carga (celulosa, carboximetilcelulosa sódica reticulada), almidón modificado, antiaglomerantes (dióxido de silicio, sales magnésicas de ácidos grasos), agentes de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa, triglicéridos).

Información complementaria: Los complementos alimenticios no sustituyen a una nutrición equilibrada. Una nutrición equilibrada y un estilo de vida saludable son importantes. No supere la dosis diaria recomendada. Consérvese fuera del alcance de los niños pequeños y a temperatura ambiente; siga las instrucciones del envase correspondiente. | PVP: Precio de venta recomendado.