

KOLHYDRAT-PROTEIN PULVER DRYCK

Nettovikt: se lock Smak: Choklad Bäst före: se lock

Choklad-
smak

- Kolhydratinnehåll: 100% Vitargo®!
- Effektivare än maltodextrin och dextros
- Proteinblandning för maximal återhämtning och muskelupbyggnad

Vitargo® Gainers Gold – optimala blandningen för snabb tillväxt och återhämtning!

Proteinblandningen består av vassleprotein som bas samt mjölkprotein-isolat, alfa-laktalbumin och glutaminpeptid. Denna kombination tillsammans med Vitargo® är den optimala kolhydrat/protein blandningen för dig som vill bevara/bygga upp din muskelmassa och motverka överträningsymptom och infektioner. Vitargo® är en unik patenterad kolhydrat, speciellt utvecklad för att ge en effektiv inlagring av lättillgänglig muskelenergi (glykogen) i kroppen. Vitargokolhydraten är en mycket stor kolhydrat som påminner om glykogen i strukturen, se tabell 2. Ju större kolhydrat, desto snabbare lämnar drycken magsäcken och din kropp kan ta upp energi från tunntarm till blodbanan. Detta värde kallas osmolalitet, se tabell 1. Ju lägre osmolalitetsvärde, ju snabbare magtömning. Kliniska studier vid Karolinska Institutet visar detta samt att Vitargo® återfyller glykogen i musklerna betydligt snabbare än en vanlig sportdryckskolhydrat.

Bevisat i studie ^{1,2} gjord på människa att vara 70% effektivare än dextros- och maltodextrinblandningar!

Inlagring av glykogen ... Vitargo® 70% snabbare
Magtömningshastighet ... Vitargo® 80% snabbare

Användning

1 portion (75g pulver = 1,5 dl). Blandas i 5 dl vatten eller mjölk.

För styrketräning/muskelupbyggande: Drink 2 portioner/dag, varav en portion direkt efter träning. Kombineras med fördel med Vitargo+CREATINE för maximal effekt.

För konditionsdrottning/lagidrott: Drink 1 portion direkt efter träning som återställare. Under tuffa träningsperioder drickes ytterligare en portion/dag, t.ex. som mellanmål tillsammans med frukt.

REFERENSER: 1. K. Piehl Aulin, K. Söderlund, E. Hultman, Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses (Vitargo). Eur J Appl. Physiol. 81:346-351, 2000.
2. K. Piehl Aulin, K. Söderlund et al. Improved gastric emptying rate in humans of a unique glucose polymer (Vitargo). Scand J Gastroenterol 2000;35:1143-1149. Post-exercise ingestion of a unique, high molecular weight glucose polymer solution improves performance during a subsequent bout of cycling exercise journal of sports science, 1-6, 2007. Stephens, Paul L Greenhaff et al.

Tabell 1

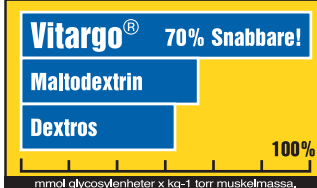
Osmolalitetstabell	mOsm/kg
Kranvatten ²	5-15
Vitargo*	11
Maltodextrin DE 18*	48
Dextros*	300

z värdet beror på vattnets hårdhet
* 5%-ig lösning

Tabell 2

Kolhydrat	Medelmolekylvikt
Kornstärkelse	> 1 000 000
Vitargo®	500 000-700 000
Maltodextrin	1000-10 000
Dextros	180

Inlagring av muskelenergi (Glykogen)



Tillredning

Fyll en shaker med 5 dl vatten eller mjölk. Tillsätt pulvret och skaka kraftigt under 1 minut.

Eller fyll en sportdrycksflaska till 1/3 med vätska, håll i pulvret och skaka 1 minut. Fyll sedan upp med vätska till slutvolym 6 dl.

Mer blandningstips på www.energikakan.se

Näringsvärde	100g	75g
Energivärde [kJ/kcal]:	1550 /370	1160 /280
Protein [g]	26	20
Kolhydrat [g]	62	47
varav kornstärkelse [g]	58	44
varav laktos [g]	1,5	1,1
Fett [g]	1,5	1,1
Natrium [mg]	94	71
Kalium [mg]	368	276
Kalcium [mg] (% av RDI)	184 (23)	138 (17)
Magnesium [mg]	41	31
Fosfor [mg] (% av RDI)	244 (31)	183 (23)

Innehåll: kornstärkelse (Vitargo), vassleprotein-koncentrat, mjölkproteinisolat, alphalactalbumin, glutaminpeptid, kakaopulver, arom, kaliumglukonat, magnesium-glukonat, sötningsmedel (Aspartam, Acesulfam-K).

Innehåller en källa till fenylalanin.



Tillverkas av:

SWECARB AB, Skeppsbron 11, 392 31 Kalmar

Official web site: www.vitargo.com

Marknadsförs och säljs i Sverige av:

Energikakan AB

Konsumentkontakt: 0480-224 77

www.energikakan.se