

# KOLHYDRAT-PULVER DRYCK

Nettovikt: se lock Smak: se lock

- Kolhydratinnehåll: 100% Vitargo®!
- Effektivare än maltodextrin och dextros
- Innehåller mineraler av högsta kvalitet
- Snabbare magtömning (skonsam mot magen)

Vitargo® är en unik patenterad kolhydrat, speciellt utvecklad för att ge 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<sup>1,2</sup> vid Karolinska Institutet visar detta samt att Vitargo® återfyller glykogen i musklerna betydligt snabbare än en "vanlig" sportdryckskolhydrat. Vitargo®+Electrolyte innehåller förutom Vitargo® mineraler. Mineraler motverkar bl. a uppkomst av muskelkramper.

Bevisat i studie<sup>1,2</sup> 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) = 1,5 dl pulver. Blandas i 7-10 dl vatten.

**Som sportdryck under aktivitet: 1 portion blandas i 7-10 dl vatten.**

**Under långlopp:** 1 portion i 7 dl vatten drickes per timma hård aktivitet.

**Lagsporter:** Drick 1 portion i 8-10 dl vatten under match och uppvärmning.

**Vid återhämtning: 1 portion i 7 dl vatten DIREKT efter träning/tävling.**

**Tips:** Blanda gärna 1 portion Vitargo® + Electrolyte i mjölk och drick efter träning.

Mjölken ger bl a protein för muskelreparation.

**Ytterligare blandningstips på [www.energikakan.se](http://www.energikakan.se)**

**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

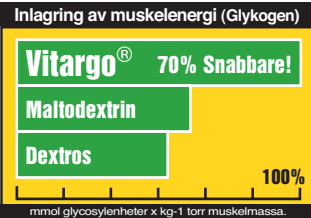
Osmolalitetstabell	mOsm/kg
Kranvatten <sup>z</sup>	5-15
Vitargo*	11
Maltodextrin DE 18*	48
Dextros*	300

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



## Tillredning

Fyll en flaska till 1/3 (ca 2 dl) med vatten.

Tillsätt pulvret och skaka kraftigt under 1-2 minuter.

Fyll sedan med resterande mängd vatten till slutvolym (7-8 dl).

**OBS! SKAKA KRAFTIGT!**

Näringsvärde	100g	75g
Energivärde [kJ/kcal]:	1550 /370	1160 /280
Protein [g]	<0,5	<0,5
Kolhydrat [g]	92	69
varav kornstärkelse [g]	87	66
varav lägre sockerarter [g]	<0,5	<0,5
Fett [g]	<0,5	<0,5
Natrium [mg]	360	270
Kalium [mg]	105	79
Kalcium [mg] (% av RDI)	140(18)	105
Magnesium [mg] (% av RDI)	55(18)	41

**Innehåll:** Kornstärkelse (Vitargo®), surhetsreglerande medel (citronsyra), tri-natriumcitrat, kalcium-glukonat, magnesiumglukonat, naturlig arom, kalium-glukonat, sötningsmedel (aspartam, acesulfam-K), färgämne (betakaroten). Innehåller en källa till fenylalanin.

**Bäst före:** se lock



Tillverkas av:

SWECARB AB, Skeppsbron 1, 392 31 Kalmar

Official web site: [www.vitargo.com](http://www.vitargo.com)

Marknadsförs och säljs i Sverige av:

**Energikakan AB**

Konsumentkontakt: 0480-224 77

[www.energikakan.se](http://www.energikakan.se)