

Vitargo[®]

+CREATINE



Summer fruit
FLAVOUR

Sommarfrukt - Kesämarjan makuinen

www.vitargo.se



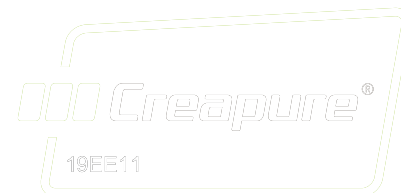
Before



During



After



Net
Nettovikt
Nettopaino

1 kg

Vitargo® +CREATINE



KOLHYDRAT-KREATIN PULVER DRÖCK (innehåller sötningsmedel)
CARBOHYDRATE-CREATINE POWDER DRINK (contains sweeteners)
HIILHYDRAATTI-KREATINIJUOMAJAUHE (sisältää makeutusaineita)

En dryck för idrottare att ta före eller efter träning.



Intag av kreatin ökar den fysiska prestationen vid upprepad kraftansträngning i samband med kortvarig och högtintensiv träning. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 3 g kreatin.

Innehåller den patenterade kolhydraten Vitargo med låg osmolalitet i kombination med kreatin.

Glykogen och kreatin är två olika energireserver för musklernas arbete. Glykogen är energireserven vid utdraget fysiskt arbete, kreatinreserven tas i bruk då musklerna behöver en mycket snabb men kortvarigt intensiv/explosiv energiförsörjning som t.ex. vid sprintlopp, styrketräning och kraftsport.

Vitargo® är en mycket stor kolhydrat som påminner om glykogen i strukturen. Ju större kolhydrat, desto snabbare lämnar drycken magsäcken och kroppen kan ta upp energi från tunntarm till blodbanan. Detta värde kallas osmolalitet, se tabell 2. Ju lägre osmolalitet, ju snabbare magtömning / upptag i muskeln.

Varför Vitargo?

Vitargokolhydraten ger en ultra-hypoton dryck med en osmolalitet runt 20–30 mOsm/kg vid en koncentration på 5 % kolhydrat, se tabell 2. Vid en 10 %-ig lösning blir osmolaliteten således låga 40–60 mOsm/kg. Hypotona drycker passerar snabbt mage och tarm samt främjar upptaget av vätska (hypoton dryck 50–270 mOsm/kg). På grund av detta ges möjligheten att blanda högkoncentrerad sportdryck med högre energinnehåll/dl färdig dryck! Kallt väder = högkoncentrerad sportdryck.

En traditionell sportdryck (baserad på dextros, glukos, sackaros, maltodextrin) är oftast isoton (280–330 Osm/kg), vid en koncentration runt 5 % kolhydrat, vilket ger högre osmolalitet och därmed en långsammare passage genom mage till tarm. En traditionell sportdryck ger dessutom hög osmolalitet om man vill blanda koncentrerad dryck, t.ex. 10 %-ig sportdryck, värden över 500–600 mOsm/kg är inte ovanligt. Har en dryck hög osmolalitet ökar risken för obehaglig mage, något idrottaren vill undvika.

Välkommen att prova Vitargo! (ref. till kliniska studier på Vitargokolhydraten, se www.vitargo.se)

Tillredning

Fyll en flaska/shaker med 2 dl vatten. Häll i 2 skopor pulver (50 g/1dl), skaka kraftigt i en minut, fyll upp till slutvolym 4 dl. Förvaras torrt och väl förslutet.

Användning

Laddningsfas: Dag 1–5, tag 3–4 portioner fördelat över dagen. Tag en portion DIREKT efter träning på träningsdagar.

Underhållsfas: Dag 6 och framåt, tag en portion Vitargo+Creatine (ger 3 g kreatin/dag). Komplettera gärna med någon/några portioner Vitargo Pure per dag om energibehovet är stort.

Ingredienser:

Stärkelse*, kreatinmonohydrat, surhetsreglerande medel (äppelsyra), salt, arom, färgämne (rödbetspulver), sötningsmedel (sukralos, acesulfam-k).

Kan innehålla spår av ägg och mjölk. * Patentnr EU 0745096 för Vitargo Stärkelse

A drink for athletes to consume before or after training



Supplementation with creatine increase physical performance during short-term, high intensity, repeated exercise bouts. The beneficial effect achieved with a daily intake of 3 g creatine.

Vitargo +Creatine consist of the patented starch Vitargo and Creapure® creatinemonohydrate. Have one portion a day and you get your 3 g of creatine.

Suitable for sports as for example weight training, sprint training or other similar sports.

Preparation

Fill a bottle/shaker with 2 dl water. Add 2 scoops of the powder (50 g/1 dl), shake vigorously for 1 minute, then fill up to end volume 4 dl. Store in a cool and dry place.

Usage

Loading phase: Day 1–5, drink 3–4 portions divided during the day. Drink the final portion immediately after a training session (if it is a training day). Adequate drinking interval is one portion every 3rd–4th hour.

Maintenance phase: Day 6 and ahead, drink one portion Vitargo +Creatine (total 3 g creatine/day). We recommend the product Vitargo Pure as complement to Vitargo +Creatine in periods of hard training to give extra energy from carbohydrates.

Ingredients:

Starch*, creatine monohydrate, acidity regulator (malic acid), salt, flavouring, colouring (red beet powder), sweeteners (sucralose, acesulfam-k). May contain traces of egg and milk.

* Protected by EU Patent (EU 0745096)

Juoma urheilijoille ennen tai jälkeen harjoituksen



Lisäravinne kreatiinilla parantaa fyysistä suorituskykyä lyhytkestoisten, intensiivisten ja toistuvien harjoitusjaksojen aikana. Hyödyllinen vaikutus saavutetaan kreatiinin 3 g päivittäisannoksella. Vitargo +Creatine koostuu patentoidusta Vitargo tärkkelyksestä ja Creapure® kreatiinimonohydraatista. Ota yksi annos päivittäin, niin saat 3 g kreatiinia. Tuote sopii voimaharjoitteluun, nopeusharjoitteluun tai muihin vastaaviin lajeihin.

Valmistus

Täytä pulloon/shakeriin 2 dl vettä. Lisää kaksi mitallista jauhetta (50 g/1 dl) ja sekoita voimakkaasti 1 minuutin ajan. Täytä sitten lopulliseen 4 dl tilavuuteen. Säilytä viileässä ja kuivassa.

Käyttö

Tankkausvaihe: Päivät 1–5, juo 3–4 annosta päivän mittaan. Juo päivän viimeinen annos välittömästi harjoituksen päätyttyä (jos kyseessä on harjoituspäivä). Juo yksi annos joka kolmas tai neljäs tunti.

Ylläpitovaihe: Päivä 6 ja siitä eteenpäin, juo päivittäin yksi annos Vitargo +Creatine juomaa (antaa 3 g kreatiinia/päivä). Rankkojen harjoitusjaksojen aikana suosittelemme täydentämään Vitargo +Creatine -tuotteen Vitargo Pure -tuotteella, jotta lisäenergia saadaan hiilihydraateista.

Valmistusaineet:

Tärkkelys*, kreatiinimonohydraatti, happamuudensäätöaine (omenahappo), suola, aromi, väriaine (punajuuri jauhe), makeutusaine (suklaroosi, asesulfaami K). Saattaa sisältää vähäisen määrän kananmunaa ja maitoa.

* EU patenttisuojanumero (EU 0745096)

Tabell 1

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

Tabell 2

| Osmolalitetstabell | mOsm/kg |
|---------------------------------|---------|
| Kranvatten ^z | 5-15 |
| Vitargo ^x | 11 |
| Maltodextrin DE 18 ^x | 48 |
| Dextros ^x | 300 |

^z värdet beror på vattnets hårdhet
^x = 5 %-ig lösning

NÄRINGSVÄRDE NUTRITIONAL VALUE RAVINTOSISÄLTÖ

| | 100 g | 50 g (2 scoops) | per 100 ml RTD |
|---|----------|--------------------|-------------------|
| Energy / Energi / Energia [kJ/kcal] | 1500/350 | 750/175 | 184/44 |
| Fat / Fett / Rasvaa [g] | 0 | 0 | 0 |
| of which saturated fat/varav mättat fett/josta tyydyttynyt rasvaa [g] | 0 | 0 | 0 |
| Carbohydrates / Kolhydrater / Hiilihydraatteja [g] | 87 | 44 | 10,9 |
| of which sugars / varav sockerarter / josta sokereita [g] | 0,5 | 0,3 | 0 |
| of which starch / varav stärkelse / josta tärkkelystä [g] | 86,5 | 43,7 | 10,9 |
| Protein / Protein / Proteiinia [g] | 0 | 0 | 0 |
| Salt / Salt / Suolaa [g] | 0,200 | 0,100 | 0,025 |

Tillverkas för, marknadsförs och säljs i Norden av:

Energikakan AB
Tel: +46 480 224 77
www.vitargo.se

Tillverkad i Sverige för / Manufactured in Sweden for /
Valmistettu Ruotsissa. Valmistuttaja:

Energikakan AB
Tel: +46 480 224 77
www.vitargo.se



Bäst före / Expire date / Parasta ennen:



7 394246 200304