

# ULTIMATE SPORT ENERGY SUPPLEMENT

# Vitargo®

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

## BCAA Race- grenade aminosyror och L-glutamin



### Ger per portion:

- BCAA 5g
- L-Glutamine 2,5g
- 30 kcal/124 kJ



Prova BCAA Powder i två underbara smaker – Apelsin och Summer Fruit!

### Varför BCAA?

Först en enklare genomgång vad BCAA betyder. BCAA står för **Branched-chain amino acids** och är ett samlingsnamn för de tre grenade aminosyrorna **L-Leucin**, **L-Valin** och **L-Isoleucin**. Av de 20 aminosyror som bygger upp proteinerna, är de dessa tre som har störst inverkan på stimulansen av muskelproteinsyntesen. I och med att BCAA är fria aminosyror, och inte bundna i ett protein, når de direkt efter konsumtion musklerna utan att behöva mellanlanda och metaboliseras i levern.

I musklerna verkar de genom att **stimulera tillväxt** och **motverka nedbrytning**. BCAA bidrar således till öknings av ren muskelmassa och förhindrar kroppen från att hamna i ett katabolt läge. Katabol betyder nedrytande. Inom endurance sports(uthållighetsidrotter) har BCAA visat sig kunna påverka den mentala prestationsförmågan, genom att motverka mental trötthet.

### Varför L-glutamin?

Av de 20 aminosyrorna är glutamin den som förekommer i rikligast mängd i våra kroppar, ca 1/3 av den fria aminosyrepoolen består av glutamin. Detta gör att den även omsätts i högst grad, framförallt vid perioder av hård träning, sjukdom eller näringsbrist(kan utgöras av sjukdom eller energirestriktiv diet). Glutamin har många andra fördelar för en uthållighetsidrottare bl.a. förbättras glykogeninlagringen i musklerna vilket är av stor vikt för en uthållighetsidrottare som kan inta glutamin direkt efter träning för att påskynda återhämtningen.

### FÖRE-UNDER-EFTER träning

**Tillredning:** Tag 1 portion= 1 skopa(ca 10-12g pulver) och blanda med vatten till slutvolym 3 dl, eller tillsammans med Vitargo sportdryckspulver\* till slutvolym ca 6-8dl.

**Användning:** som BCAA-dryck före eller under träning, alternativt som BCAA-källa till ditt Vitargo sportsdryckspulver. **RACE BCAA** smaksätter också din Vitargo Pure dryck, såväl använd som sportdryck eller återhämtningsdryck. Läs mer om detta på [energikakan.se](http://energikakan.se) \*Vitargo Carboloader, Vitargo +Electrolyte eller Vitargo Pure

### ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST/E-MAIL	TELEFON/PHONE	ORGANISATIONSNUMMER
MAILING ADDRESS	VISITING ADDRESS	info@energikakan.se		VAT REGISTRATION
NUMBER				
Skeppsbron 11	Skeppsbron 11	INTERNET	0480 224 77	556510-3941
SE-392 31 Kalmar	SE-392 31 Kalmar	<a href="http://www.energikakan.se">www.energikakan.se</a>	+46 480 224 77	SE556510394101

ULTIMATE SPORT ENERGY SUPPLEMENT

# Vitargo®

www.vitargo.se

## BCAA Race- grenade aminosyror och L-glutamin

### BCAA Race 500g

**Tillskott med grenade aminosyror (BCAA)**

**Innehåller sötningsmedel**

**Ingredienser:** aminosyror(L-Leucin, L-Glutamin, L-Valin, L-Isoleucin), surhetsreglerande medel (äppelsyra), natriumbikarbonat, aromer, emulgeringsmedel (solroslecitin), sötningsmedel (E950,E951 (innehåller aspartam (en källa till fenylalanin))). Färgämne i apelsinsmak: riboflavin. Summer fruit: rödbetspulver.

**Kan innehålla spår av soja och ägg.**

**Smak:** Apelsin eller Summer Fruit

**Förpackningsstorlek:** 500g burk (50 portioner)

**Tull/HS-code:** 21.06.10.80



**EAN-kod:**

7394246 20017 5(apelsin)

7394246 20018 2(Summer F)

### Näringsvärde

#### Per 100g

Energivärde 1245 kJ (300 kcal)

Fett 0g

varav mättat 0g

Kolhydrater 0g

varav sockerarter 0g

Protein 75g

Salt 250mg

#### Per portion (10g)

Energivärde 125 kJ (30 kcal)

Fett 0g

varav mättat 0g

Kolhydrater 0g

varav sockerarter 0g

Protein 7,5g

Salt 25mg

#### Per 100ml färdig dryck(3 dl)

41,5 (10 kcal)

0g

0g

0g

0g

2,5g

8,3mg

#### Aminosyror 75g

L-Leucin 25g

L-Valin 12,5g

L-Isoleucin 12,5g

L-glutamin 25g

#### Aminosyror 7,5g

L-Leucin 2,5g

L-Valin 1,25g

L-Isoleucin 1,25g

L-glutamin 2,5g

#### 2,5g

0,83g

0,42g

0,42g

0,83g

**Förvaring:** Torrt och svalt.

**NÄRVARO AV ALLERGENER**

1	Mjolkprodukter	-
2	Mjolkpulver	-
3	Sojalecitin	?
4	Sojaolja	-
5	Ägg	?
6	Gluten	-

+ FÖREKOMMER

- FRITT FRÅN

? Ej ingrediens, men dessa ingredienser förekommer på anläggningen.

Aminosyror		75g
8	Vete-spannmål	-
9	Vetestärkelse	-
10	Ströbröd	-
11	Äggula	-
12	Kornstärkelse	-

### ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS MAILING ADDRESS NUMBER	BESÖKSADRESS VISITING ADDRESS	E-POST/E-MAIL info@energikakan.se	TELEFON/PHONE	ORGANISATIONSNUMMER VAT REGISTRATION
Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	INTERNET www.energikakan.se	0480 224 77 +46 480 224 77	556510-3941 SE556510394101