

Vitargo®

**ENDURANCE
FUEL**



Citrus
FLAVOUR

Citrusmak - Sitruksen makuinen

www.vitargo.se

Before

During

After

- BCAA
- Magnesium, Kalium, Kalcium och Natrium
- Före/under träning
- Ett resultat av svensk forskning



750 ml x13

Net
Nettovikt
Nettopaino

1 kg

Vitargo® ENDURANCE FUEL



**CARBOHYDRATE-ENERGY DRINK (SPORTS DRINK)
KOLHYDRAT-ENERGIDRYCK (SPORTDRYCK)
HIILHYDRAATTI-ENERGIAJUOMA (URHEILUJUOMA)**

Kolhydrat-elektrolytlösningar bidrar till att underhålla uthållighetsprestationen under långvarig uthållighetsträning.



Vitargo ENDURANCE FUEL är naturligt sött med fruktos och består av en blandning av kolhydrater i förhållandet 2:1, där 2:an representerar stärkelsen Vitargo och 1:an är fruktos. Grenade aminosyror (BCAA) är tillsatt i förhållande 2:1:1.

Kolhydrat-elektrolytlösningar ökar vätskeabsorptionen under fysisk aktivitet.

Vitargo tillsammans med fruktos ger rikligt med snabba kolhydrater som snabbt tas upp till de arbetande musklerna under fysisk aktivitet. Vitargo ENDURANCE FUEL är berikad med mineralerna magnesium, kalium, kalcium och natrium. T.ex. bidrar kalium till normal muskelfunktion och magnesium bidrar till normal energiomsättning. Vitargo® är en patenterad kolhydrat, speciellt utvecklad för att ge effektiv inlagring av lättillgänglig muskelenergi (glykogen) i kroppen.

Ingredienser:

Stärkelse*, Fruktos, Grenade aminosyror (L-leucin, L-isoleucin, L-valin), Surhetsreglerade medel (citronsyra, äppelsyra), Tri-natriumcitrat, Kalciumglukonat, Magnesiumglukonat, Arom, Kaliumglukonat, Färgämne (betakarotene). Kan innehålla spår av ägg och mjölk.

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 energiinnehåll/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 obekväma mage, något idrottaren vill undvika.

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

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

Användning

Som sportdryck under träning och tävling, men även som kolhydratuppladdning inför tävling. **För kolhydratuppladdning:** 1 till 2 portioner intas per dag, 2–3 dagar innan tävling.

För sportdryck: 1 portion intas per timme hård fysisk aktivitet.

Tips! Vid kall väderlek, blanda 1 portion Endurance fuel med 1 portion Vitargo +electrolyte i 7 dl vatten. Ger dubbelt så mycket energi per dl lättdrucken färdig dryck. Mer info på www.vitargo.se

Tillredning

Fyll en sportdrycksflaska med 2 dl vatten. Häll i pulvret (70 g/2 skopor), skaka kraftigt i cirka 1 minut. Fyll upp till slutvolym, 7,5 dl.

Förvaras torrt och väl försluten.

Carbohydrate-electrolyte solutions contribute to the maintenance of endurance performance during prolonged exercise.



Vitargo ENDURANCE FUEL is naturally sweetened with fructose and consists of a mixture of carbohydrates in the ratio 2:1, where 2 represents the ratio of Vitargo starch and 1 the ratio of fructose. Branched chain amino acids (BCAAs) have been added in the ratio 2:1:1.

Carbohydrate-electrolyte solutions enhance the absorption of water during physical exercise

Usage

Keep this package tightly closed in a dry place.

Vitargo ENDURANCE FUEL is designed for use before or during intense exercise or competition.

To carbo load: Drink 1-2 portions per day, two to three days before competition.

To use as a sports drink: Drink one portion per hour of intense exercise.

Preparation

Fill a third of a sports drink bottle or a shaker with 200 ml water. Add the powder (2 scoops equal to ~70 g powder). Shake vigorously for 1 minute. Then top up with water to end volume 750 ml.

Ingredients:

Starch*, fructose, BCAA (L-leucine, L-isoleucine, L-valine), Acidifier (Citric acid, malic acid), Tri-sodium citrate, Calcium gluconate, Magnesium gluconate, Flavouring, Potassium gluconate, Color (betacarotene). May contain traces of egg and milk.

Hiilihydraatti-elektrolyttijuoma auttaa ylläpitämään kestävyys suorituskykyä pitkäkestoisien kestävyys harjoituksen aikana.



Vitargo ENDURANCE FUEL on luonnollisesti makeutettu fruktoosilla ja se koostuu hiilihydraattisekoituksesta, jossa on 2 osuutta Vitargo-tärkkelystä ja 1 osuus fruktoosia. Haaraketjuisia aminohappoja (BCAA) on lisätty suhteessa 2:1:1.

Hiilihydraatti-elektrolyttijuoma lisää nesteen imeytymistä fyysisen suorituksen aikana.

Vitargo yhdessä fruktoosin kanssa tarjoaa fyysisen suorituksen aikana työskenteleviin lihaksiin runsaasti nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Vitargo ENDURANCE FUEL -jauheeseen on lisätty magnesiumia, kaliumia, kalsiumia ja natriumia. Kalium edistää normaalia lihasten toimintaa ja magnesium energia-aineenvaihduntaa.

Täytä sitten lopulliseen tilavuuteen 75 dl.

Hiilihydraattitankkauksessa: 1–2 annosta päivässä, 2–3 päivää ennen kilpailua.

Urheilujuomana: 1 annos urheilujuoma tunnissa kovan fyysisen liikunnan yhteydessä.

Säilytä viileässä ja kuivassa.

Valmistus:

Täytä pulloon 2 dl vettä. Lisää 2 mitallista (noin 70 g) jauhetta ja ravista voimakkaasti 60 sekuntia.

Valmistusaineet:

Tärkkelys*, fruktoosi, haaraketjuiset aminohapot (L-leusiini, L-isoleusiini, L-valiini), happamuudensäätöaineet (sitruunahappo, omenahappo), tri-natriumsitraatti, kalsiumglukonaatti, magnesiumglukonaatti, aromi, kaliumglukonaatti, väriaine (betakaroteni). Tuote saattaa sisältää jäämiä kananmunasta ja maidosta.

NÄRINGSVÄRDE NUTRITIONAL VALUE RAVINTOSISÄLTÖ

	100 g	70 g (2 scoops)	per 100 ml RTD
Energy / Energi / Energiaa [kJ/kcal]	1529/364	1070/255	143/34
Fat / Fett / Rasvaa [g]	0	0	0
of which saturated fat/varav määttat fett/josta tyydyttyntä rasvaa [g]	0	0	0
Carbohydrates / Kolhydrater / Hiilihydraatteja [g]	91	64	8,5
of which sugars / varav sockerarter / josta sokereita [g]	31	22	2,9
Protein / Protein / Proteiinia [g]	5,5	3,85	0,5
Salt / Salt / Suolaa [g]	100	70	9
Sodium / Natrium / Natriumia [mg]	360	252	33
Potassium / Kalium / Kaliumia [mg]	105	74	10
Calcium / Calcium / Kalsiumia [mg] (% DRI**)	140 (18 %)	98	13
Magnesium / Magnesium / Magnesiumia [mg] (% DRI**)	55 (15 %)	39	5

** Dagligt Referens Intag / Daily Reference Intake / Päivan saantisuusitus

Amino acids 2:1:1 / Aminosyror 2:1:1 / Aminohapot 2:1:1 [g]	5,5	3,86	0,51
L-leucine / L-leucin / L-leusiini [g]	2,75	1,93	0,26
L-valine / L-valin / L-valiini [g]	1,38	0,97	0,13
L-isoleucine / L-isoleucin / L-isoleusiini [g]	1,38	0,97	0,13

* Patentnr EU 0745096 för Vitargo Stärkelse / Protected by EU Patent (EU 0745096) / EU patenttisuojanumero (EU 0745096)

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 200328