

Vitargo® + Creapure®

✓ Before

En dryck för idrottare att ta före eller efter träning. Innehåller den patenterade kolhydraten Vitargo med låg osmolalitet i kombination med kreatin.

○ During

✓ After

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

Tabell 1

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

Vitargo® är en patenterad kolhydrat, speciellt utvecklad för att ge effektiv inlagring av lättillgänglig muskelenergi (glykogen) i kroppen. Vitargo är en mycket stor grenad kolhydratsmolekyl, se tabell 1.

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.

Tabell 2

Osmolalitetstabell	mOsm/kg
Kranvatten <sup>z</sup>	5-15
Vitargo*	24
Maltodextrin DE 18*	98
Dextros*	600
Vitargo+CREATINE*	73
Dextros/kreatin mix*	650

<sup>z</sup> värdet beror på vattnets hårdhet  
<sup>\*</sup> 10 %-ig lösning

Välkommen att prova Vitargo!

Referenser till kliniska studier på Vitargokolhydraten – [www.vitargo.se](http://www.vitargo.se)

Tillverkad i Sverige för/Manufactured in Sweden for/Valmistettu Ruotsissa, Valmistuttaja: **Energikakan AB, Kalmar, Sweden** Webb/Web contact / [www.vitargo.se](http://www.vitargo.se)

NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE

# Vitargo®

KOLHYDRAT-KREATINDRYCK / CARBOHYDRATE-CREATINE DRINK / HIILHYDRAATTI-KREATIINI JAUHE JUOMA

+Creatine

Smak/Flavour/Maku:  
**SUMMER FRUIT FLAVOUR**

Nettovikt/Net weight/Nettopaino:  
**1KG (20 portioner/servings/annosta)**

MADE FOR ATHLETES

KOLHYDRAT-KREATIN PULVER DRYCK, innehåller sötningsmedel / CARBOHYDRATE-CREATINE POWDER DRINK, contains sweeteners / HIILHYDRAATTI-KREATIINI JAUHE JUOMA, sisältää makeutusaineita

Bäst före/best before/Parasta ennen:  
se lock/see top/katso kansi

NÄRINGSVÄRDE / NUTRITIONAL VALUE / RAVINTOSISÄLTÖ

	Per 100 g	2 skopor/50g(1 dl)	100 ml
Energi / Energy / Energia (kJ/kcal)	1500/350	750/175	188/44
Fett / Fat / Rasva (g)	0	0	0
varav mättat fett / of which saturated fat / josta tyydyttyntä rasvaa (g)	0	0	0
Kolhydrater / Carbohydrates / Hiilihydraatteja (g)	87,0	44,0	10,9
Varav sockerarter / of which sugars / josta sokereita (g)	0,5	0,3	0
Varav stärkelse / of which starch / josta tärkkelystä (g)	86,5	43,7	10,9
Protein / Protein / Proteiini (g)	0	0	0
Salt / Salt / Suola (g)	0,200	0,100	0,025
Kreatinmonohydrat / Creatine monohydrate / Kreatiinimonohydraatti (g)	6,00	3,00	0,75

\* Patentnr. EU 0745096 för Vitargo komstärkelse / \* Protected by EU Patent (EU 0745096) / \* EU patenttisuojanumero (EU 0745096)

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

**Tillredning:** Fyll en flaska/shaker med 2 dl vatten. Håll i 2 skopor pulver (50g/1dl), skaka kraftigt i en minut, fyll upp till slutvolym 4dl.

**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 3g kreatin/dag). Komplettera gärna med någon/några portioner Vitargo Pure per dag om energibehovet är stort.

**GB Ingredients:** Starch, creatine monohydrate, acidity regulator (malic acid), salt, flavouring, colouring (red beet powder), sweeteners (sucralose, acesulfam-k).

**Preparation:** Fill a bottle/shaker with 2 dl water. Add 2 scoops of the powder(50g/1dl), shake vigorously for 1 minute, then fill up to end volume 4 dl.

**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 3g creatine/day). We recommend the product Vitargo Pure as complement to Vitargo +Creatine in periods of hard training to give extra energy from carbohydrates.

**FI Valmistusaineet:** Tärkkelys, kreatiinimonohydraatti, happamuudensäätöaine (omenahappo), suola, aromi, väriaine (punajuurijauhe), makeutusaine (sukraloosi, asesulfaami-k).

**Valmistus:** Kaada pulloon/shakeriin 2 dl vettä. Lisää jauhe(2 mittalista/50g/1dl), ravista voimakkaasti minuutin verran, täytä lopulliseen määrään 4 dl.

**Käyttö: Latausvaihe:** Päivä 1-5, ota 3-4 annosta päivän mittaan. Ota yksi annos VÄLITTÖMÄSTI harjoituksen jälkeen treenipäivinä. **Ylläpitövaihe:** päivä 6 ja siitä eteenpäin, juo joka päivä yksi annos Vitargo+Creatine (antaa 3 g kreatiinia/päivä). Täydennä mielellään muutamalla annoksilla Vitargo Pure päivässä jos energiatarpeet ovat suuret.

739424620021 2