

Vitargo[®]

Pure Vitargo

 **Before**

 **During**

 **After**

**- Carbohydrate
supplement**

**- Glycogen
replenishment**

Natural

No flavour added

www.vitargo.se



Net
Nettovikt
Nettopaino **1 kg**

Vitargo®

Pure Vitargo



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

Hypotoniska drycker främjar snabb och effektiv hydrering i värme.



Vitargo Pure är en ultra-hypoton dryck med ett osmolalitetvärde runt 30 mOsm/kg vid en koncentration av 5 %, se tabell 2. Hypotona drycker passerar snabbt mage och tarm samt främjar upptaget av vätska. (Hypoton dryck 50–270 mOsm/kg). Traditionella sportdrycker är i regel isotoniska drycker (ca 300 mOsm/kg).

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.

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

Ingredienser: Stärkelse*

* Patentnr. EU 0745096 för Vitargo-stärkelse

Varför Vitargo?

Vitargo Pure 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, sockaros, 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)

Tillredning - standardblandning, 0-15 °C

Fyll en flaska med 200 ml vatten. Tillsätt 2 skopor (75 g) pulver och skaka kraftigt under 30 sekunder. Tillsätt ytterligare 400–500 ml vatten och skaka kraftigt.

Blandningstips

Blanda gärna din egen träningsdryck med t.ex. kreatin, BCAA eller proteinpulver och använd Vitargo Pure som kolhydratkälla. Tag 1–2 skopor Vitargo Pure till 1 msk BCAA eller 1 tsk kreatin eller 25 g proteinpulver.

Anpassa din dryck till rådande väderförhållande. Desto varmare utetemperatur, desto mer vatten behöver kroppen.

Mätninginstruktion: 50 g pulver = 1 dl pulver eller 1 måttkopa = 37 g pulver.

Klimat / temp.	Blandning till slutvolym	Kolhydrat / dl dryck och energi	Osmolalitet **
20 °C – 30 °C	50 g pulver till ~8 dl	5,8 g = 23 kcal	ca 20–30
0 °C – +15 °C	75 g pulver till ~8 dl	8,6 g = 30 kcal	ca 30–50
0 °C – -10 °C	100 g pulver till ~8 dl	11,5 g = 46 kcal	ca 45–65
-10 °C – -20 °C	125 g pulver till ~8 dl	14,3 g = 57 kcal	ca 60–90

** Med osmolalitet avses koncentrationen av lösta partiklar (utan hänsyn till art, vikt eller laddning) som bidrar till lösningarnas osmotiska tryck. Mäts i mOsm/kg

What is Vitargo?



Vitargo® is a unique, patented starch carbohydrate, with zero sugars. Vitargo is a large, complex carbohydrate with low osmolality (osmolality is a measure of the number of particles dissolved in a solution—the larger the molecules the lower the osmolality).

The size of a carbohydrate, or its osmolality, does not define its speed and performance after consumption. These are physical measures that do not translate to metabolic effects. Other large, starch-based carbohydrates (waxy maize starch), or modified waxy maize starch (highly branched cyclic dextrin) have low osmolality yet show very different effects after consumption compared to Vitargo. Vitargo has been the subject of numerous university studies, comparing it to other carbohydrates, in male and female athletes.

Usage

Vitargo Pure is designed for use before, during and after intense exercise or competition.

Preparation

Fill a bottle with 200 ml of water. Add 2 scoops (75 g) of Vitargo and shake vigorously for 30 seconds. Add about 400–500 ml of water and shake vigorously for 30 seconds.

Ingredients:

Starch*

* Protected by EU Patent (EU 0745096)

Mitä Vitargo on?



Vitargo® on ainutlaatuinen, patentoitu hiilihydraatti, joka on kehitetty erityisesti huippu-urheilijoiden toiveiden mukaan.

Vitargon hiilihydraatti on isokokoinen ja muistuttaa rakenteeltaan glykogeenia (lihaksen tärkein energialähde).

Käyttö: Urheiluujomajauhe hiilihydraattitankkaukseen

Hiilihydraattitankkaus: Nauti 1–2 annosta päivässä suoritusta edeltävinä 2–3 päivinä. Soveltuu myös nautittavaksi suorituksen aikana.

Valmistelu:

Täytä pulloon 2 dl vettä. Lisää 2 mitallista (noin 75 g) jauhetta ja ravista voimakkaasti 30 sekuntia.

Lisää vielä 4–5 dl vettä ja ravista voimakkaasti.

Valmistusaineet:

Tärkkelys*

* EU patentitusajonumero (EU 0745096)

NUTRITIONAL VALUE / NÄRINGSVÄRDE / RAVINTOSISÄLTÖ



	100 g	75 g (2 scoops)	per 100 ml RTD	Units
Energy	1600/370	1200/280	160/37	KJ/kcal
Fat	0	0	0	g
of which saturated fat	0	0	0	g
Carbohydrates	91,7	68,8	9,2	g
- of which simple carbohydrates	0	0	0	g
- of which starch	91,0	68,3	9,1	g
Protein	0,1	0	0	g
Salt	0	0	0	g

Tillverkas för, marknadsförs och säljs i Norden av:

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

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

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

Expiry date / Bäst före / Parasta ennen:



7 13308 14 000259