

100% Vitargo Carbohydrate supplement / Kolhydrattillskott / Supplement węglowodanowy

GB 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.

Vitargo Electrolyte is designed for use before or during intense exercise or competition, and can be consumed at up to 3350 kJ/800 kcal per hour, depending on the intensity and duration of training or competition and your individual sweat rate (influenced by the ambient conditions). To adjust your intake of carbohydrates while using Vitargo + Electrolyte you can also add our Vitargo Pure (unsweetened and unflavoured) or Vitargo Carboloader (flavoured and sweetened) versions, which will add Vitargo carbohydrate without additional electrolytes. This will increase the carbohydrate dose without additional electrolytes. Vitargo + Electrolyte can also be mixed with pre-workout powders, additional electrolyte powders or tablets, protein, amino acid blends). Because hydration is a critical factor in prolonged training or competition, and carbohydrate loading increases body glycogen and water inside the muscles, use Vitargo Pure, or Vitargo Carboloader throughout a 2–3 day period prior to competition, to increase body glycogen stores.

Preparation: Fill a bottle with 200 ml of water. Add 2,5 scoops of Vitargo and shake vigorously for 30 seconds. Add 300–400 ml of water and shake vigorously.

Manufactured in Sweden for / Tillverkad i Sverige för / Wyprodukowano w Szwecji dla: **Swecarb AB, Kalmar, Sweden**
Consumer contact / Konsumentkontakt / Kontakt z konsumentami: **vitargo.com**

SE Vitargo® är en unik och patenterad kolhydrat fri från sockerarter. Vitargo är en stor molekyl och komplex kolhydrat med en låg osmolalitet i lösning (osmolalitet är ett mått på koncentrationen av lösta partiklar i lösningen – ju större molekyl desto lägre osmolalitet).

En kolhydrats storlek, eller dess osmolalitet, definierar inte hur snabbt den tas upp efter konsumtion. Andra stora stärkelse-baserade kolhydrater som waxy majsstärkelse har låg osmolalitet men visar ändå mycket annorlunda effekter efter intag jämfört med Vitargo. Vitargo har i många kliniska studier, utförda på olika Universitet, jämförts med andra kolhydrater på både manliga och kvinnliga idrottare.

Vitargo +Electrolyte är framtaget för att användas före, under och efter intensiv träning eller tävling och kan konsumeras upp till 3350 kJ/800 kcal per timme, beroende på tränings- eller tävlingsintensitet och längd och hur mycket du svettas. För att justera ditt intag av kolhydrater när du använder Vitargo +Electrolyte kan du tillföra Vitargo Pure (vilken saknar andra tillsatser) eller Vitargo Carboloader (smaksatt och södat) vilket ökar mängden Vitargo kolhydrater utan att mängden av elektrolyter ökas. Vitargo +Electrolyte kan också blandas med pre-workout pulver, ytterligare elektrolyt pulver eller tablett, protein, aminosyrblandningar. Eftersom god vätskebalans är en kritisk faktor i långa tränings- eller tävlings- och kolhydratladdning ökar kroppsglykogenet och vätskan inuti musklerna, använd Vitargo Pure eller Vitargo Carboloader under en 2–3 dagars period innan tävling för att öka glykogenlagren.

Tillredning: Fyll en flaska med 200 ml vatten. Tillsätt 2,5 skopor pulver och skaka kraftigt under 30 sekunder. Tillsätt ytterligare 300–400 ml vatten och skaka kraftigt.

PL Vitargo® to unikalny, opatentowany węglowodan pozyskiwany ze skrobi, bez dodatku cukru.

Vitargo zawiera węglowodany złożone o niskiej osmolalności (osmolalność oznacza liczbę cząsteczek w roztworze – im większy rozmiar molekuł, tym niższa osmolalność).

Wielkość masy cząsteczkowej węglowodanów, lub ich osmolalność nie wpływają na prędkość przepływu przez żołądek ani na wydolność organizmu. Inne węglowodany o większej masie cząsteczkowej jak woskowa, lub modyfikowana skrobia kukurydziana cechuje niska osmolalność, ale efekty po spożyciu są nieporównywalne do Vitargo. Vitargo stanowi przedmiot wielu (w porównaniu do innych węglowodanów) badań klinicznych przeprowadzanych w wielu uniwersyteckich ośrodkach badawczych na sportowcach obu płci.

Vitargo Electrolyte jest przeznaczony do stosowania przed lub w trakcie intensywnych ćwiczeń bądź zawodów – do 3350 kJ/800 kcal na godzinę, w zależności od intensywności oraz czasu trwania treningu czy zawodów, a także indywidualnej intensywności pocenia (na którą wpływ mają warunki otoczenia). Aby dopasować spożycie węglowodanów podczas korzystania z Vitargo + Electrolyte, można również dołączyć Vitargo Pure (niesłodzony i bezsmakowy) lub Vitargo Carboloader (smakowy i słodzony), które dostarczą większej dawki węglowodanów Vitargo, bez dodatkowych elektrolitów. Vitargo + Electrolyte można też mieszać z, dodatkowymi elektrolitami w proszku lub tabletkach, białkiem, mieszkami aminokwasowymi. Ponieważ utrzymanie bilansu wodnego na odpowiednim poziomie ma kluczowe znaczenie podczas treningów-zawodów, a uzupełnianie węglowodanów zwiększa ilość glikogenu i wody w mięśniach, zaleca się spożywanie Vitargo Pure, lub Vitargo Carboloader na 2-3 dni przed zawodami.

Przygotowanie: Napelnij shaker wodą (ok. 200 ml), wsep 2,5 łyżki stołowej Vitargo i energicznie wstrząśnij przez 30 sekund, następnie dopelnij wodą ok. 300–400ml i ponownie wstrząśnij.

Carbohydrate / Kolhydrat / Węglowodan	Molecular mass / Molekylvikt / Masa cząsteczkowa	Osmolality / Osmolalitet / Osmolalność
Waxy maize starch / Waxy majsstärkelse / Woskowa skrobia kukurydziana *	600 000 - > 1 000 000	5 - 15
Vitargo® *	500 000 – 700 000	11
Cyclic dextrin / Cyklodextrin / Cykliczna dekstryna *	160 000	5
Maltodextrin / Maltodextrin / Maltodekstryna * DE 18	1 000 – 25 000	48
Dextrose / Dextros / Dekstroza *	180	300
Tap water / Kranvatten / Woda z kranu z	–	5 - 15

z = value varies with hardness of water / värdet beror på vattnets hårdhet / wartość zależy od twardości wody

* = 5 % solution / 5 %-ig lösning / 5 % roztwór

GB Ingredients: Starch, Acidity regulator (E330), Tri sodium citrate, Calcium gluconate, Magnesium Gluconate, Flavouring, Potassium gluconate, Sweetener (E950, E951 (contains aspartame (a source of phenylalanine))), Color (beta-carotene)

SE Ingredienser: Stärkelse, Surhetsreglerande medel (E330), Tri-natriumcitrat, Kalciumglukonat, Magnesiumglukonat, Arom, Kaliumglukonat, Sötningmedel (E950, E951 (innehåller aspartam (en källa till fenylalanin))), Färgämne (betakaroten)

PL Skład: Skrobia, Regulator kwasowości (E330), Cytrynian sodu, Glukonian wapnia, Glukonian magnezu, Aromat, Glukonian potasu, Substancje słodzące (E950, 951 (zawiera aspartam (źródło fenylalaniny))), Barwnik (ryboflawina (dotyczy smaku cytrusów), proszek buraczany (dotyczy smaku winogronowego)

Gluten free / Glutenfri / Bezglutenowy

NUTRITIONAL VALUE / NÄRINGSVÄRDE / WARTOŚĆ ODŻYWCZA

	100 g	Per serving, 72 g	Per 100 ml
Energy / Energi / Wartość energetyczna (kJ/kcal)	1550/370	1115/265	155/37
Fat / Fett / Tłuszcz (g)	0	0	0
of which saturated fat / varav mättat fett / W tym tłuszczu nasycone	0	0	0
Carbohydrates / Kolhydrater / Węglowodany (g)	92,0	66,0	9,2
of which sugars / varav sockerarter / w tym cukry proste (g)	0	0	0
of which starch / varav stärkelse / w tym skrobia (g)	86,0	61,9	8,6
Protein / Protein / Białko (g)	0	0	0
Salt / Salt / Sól (g)	1,4	1,0	0,14
Sodium / Natrium / Sód (mg)	550	400	55
Potassium / Kalium / Potas (mg)	105	76	11
Calcium / Calcium / Wapń (mg) (% DRI)	140 (18 %)	101	14
Magnesium / Magnesium / Magnez (mg) (% DRI)	55 (18 %)	40	6

VITARGO ELECTROLYTE

MADE FOR ATHLETES