

100% Vitargo Carbohydrate supplement / Kolhydrattillskott / Suplement 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 POST is designed for use after intense exercise or competition. A number of studies suggest that protein intakes greater than 20–25 grams after intense exercise, among athletes weighing less than 90 kg, do not offer any added benefit, with the excess protein being used as an energy source, and excreted in the urine. A serving of Vitargo POST provides 24 grams of protein from a single source—whey protein. To adjust your intake of carbohydrates while using Vitargo POST you can also add our Vitargo Pure (unsweetened and unflavoured), which will add Vitargo carbohydrate, or you can use a smaller amount of Vitargo POST and add your favorite low carbohydrate protein powder to boost the protein content. Vitargo POST can also occasionally be used as a macronutrient replacer when you don't have enough time to prepare food.

Preparation: Fill a bottle with 200 ml of water. Add 3 scoops of Vitargo and shake vigorously for 30 seconds. Add 400 ml of water and shake vigorously.

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 POST är framtagen för att användas före, under och efter intensiv träning eller tävling. Ett flertal studier visar att proteinintag större än 20–25 gram efter intensiv träning eller tävling, för idrottare som väger mindre än 90 kg, inte tillför någon ytterligare fördel. Det överskott av protein som används som energikälla kommer att utsöndras i urinen. En portion Vitargo POST innehåller 24 gram protein från en enskild källa – vassleprotein. För att justera ditt intag av kolhydrater när du använder Vitargo POST kan du tillföra Vitargo Pure (vilken saknar andra tillsatser) vilket ökar mängden Vitargo kolhydrater eller kan du ta en mindre mängd Vitargo POST och blanda med ditt favorit proteinpulver med lågt kolhydratinnehåll för att öka upp proteininnehållet. Vitargo POST kan också ibland användas som ett måttidskomplement.

Tillredning: Fyll en flaska med 200 ml vatten. Tillsätt 3 skopor pulver och skaka kraftigt under 30 sekunder. Tillsätt ytterligare 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 POST jest przeznaczony do stosowania po intensywnych ćwiczeniach bądź zawodach. Badania pokazują, że spożycie przez sportowców wających mniej niż 90 kg ponad 20–25 g białka po intensywnych ćwiczeniach nie przynosi dodatkowych korzyści. Nadmiar białka zostanie wydany przez organizm. Porcja Vitargo POST dostarcza 24 g białka serwatkowego. Aby dopasować spożycie węglowodanów podczas korzystania z Vitargo POST, można również dołączyć Vitargo Pure (niesłodzony i bezzmakowy), który dostarczy większej dawki węglowodanów Vitargo, lub zastosować mniejszą ilość Vitargo POST i dodać swoje ulubione białko w proszku o niskiej zawartości węglowodanów, aby zwiększyć zawartość białka. Vitargo POST można użyć jako uzupełnienie posiłku.

Przygotowanie: Napełnij shaker wodą (ok. 200 ml), wspan 3 łyżki stołowe Vitargo i energicznie wstrząsaj przez 30 sekund, następnie dopełnij wodą ok. 400 ml i ponownie wstrząsaj.

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, **Whey protein concentrate** (from milk), Defatted cocoa powder (chocolate flavour), Flavouring, Color (red beet powder (strawberry flavour)), Sweetener (E950, 955). **Allergen information: Contains milkprotein and may contain traces of egg and soy.**

SE Ingredienser: Stärkelse, **Vassleprotein koncentrat** (från mjölk), Avfettat kakaopulver (avser chokladsmak), Arom, Färgämne (rödbetspulver (avser jordgubbssmak)), Sötningemedel (E950, 955). **Allergiinformation: Innehåller mjölkprotein och kan innehålla spår av ägg och soja.**

PL Skład: Skrobia, **Koncentrat białka serwatkowego** (z mleka), Odtłuszczone kakao w proszku (dotyczy smaku czekoladowego), Aromat, Barwnik (proszek buraczany (dotyczy smaku truskawkowego)), Substancje słodzące (E950, 955). **Informacja dla alergików: Zawiera białka mleka i może zawierać śladowe ilości jaj i soi.**

Gluten free / Glutenfri / Bezglutenowy

NUTRITIONAL VALUE / NÄRINGSVÄRDE / WARTOŚĆ ODŻYWCZA

	100 g	Per serving, 100 g
Energy / Energi / Wartość energetyczna (kJ/kcal)	1576/377	1576/377
Fat / Fett / Tłuszcze (g)	1	1
of which saturated fat / varav mättat fett / W tym tłuszcze nasycone	1	1
Carbohydrates / Kolhydrater / Węglowodany (g)	68	68
of which sugars / varav sockerarter / w tym cukry proste (g)	2	2
of which starch / varav stärkelse / w tym skrobia (g)	66	66
Protein / Protein / Białko (g)	24	24
Salt / Salt / Sól (g)	0,08	0,08
Kostfiber / Fibre / Błonnik (g)	0	0

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

VITARGO POST

MADE FOR ATHLETES