

**Vitargo**

+



- 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 kraftansträngning i samband med kortvarig och högintensiv träning. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 3 g kreatin.

Tabell 1

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

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.

Tillverkad i Sverige för/Manufactured in Sweden for/Valmistettu Ruotsissa, Valmistuttaja: Energikakan AB, Kalmar, Sweden Webb/Web contact / www osoite: www.vitargo.se

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 2

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

z värdet beror på vattnets hårdhet  
\* 10 %-ig lösning

Välkommen att prova Vitargo!

Referenser till kliniska studier på Vitargokolhydraten – 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)****M A D E F O R A T H L E T E S**

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	1 portion		
	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 tyydyttynyttä 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

\* Patentnr. EU 0745096 för Vitargo korntärkelse / \* 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. Häll 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, asesulfami-k).

**Valmistus:** Kaada pulloon/shakeriin 2 dl vettä. Lisää jauhe(2 mitallista/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 VÄLITÖMÄSTI 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.

**Information Kreatin/Creatine/Kreatini:**

Kreatinmonohydrat/Creatine monohydrate/ Kreatiinimonohydraatti per 100g Vitargo+Creatine: 6,00g



7 394246 200212