

# KOLHYDRAT-PULVER DRYCK

Nettovikt: se lock Smak: se lock

- Kolhydratinnehåll: 100% Vitargo®!
- Effektivare glykogeninlagring i muskeln
- Effektivare än maltodextrin och dextros
- Snabbare magtömning (skonsam mot magen)

Vitargo® är en unik patenterad kolhydrat, speciellt utvecklad för att ge effektiv inlagring av lättillgänglig muskelenergi (glykogen) i kroppen. Vitargokolhydraten är en mycket stor kolhydrat som påminner om glykogen i strukturen, se tabell 2. Ju större kolhydrat, desto snabbare lämnar drycken magsäcken och din kropp kan ta upp energi från tunntarm till blodbanan. Detta värde kallas osmolalitet, se tabell 1. Ju lägre osmolalitetsvärde, ju snabbare magtömning. Kliniska studier<sup>1,2</sup> vid Karolinska Institutet visar detta samt att Vitargo® återfyller glykogen i musklerna betydligt snabbare än en "vanlig" sportdryckskolhydrat.

Bevisat i studie<sup>1,2</sup> gjord på människa att vara 70% effektivare än dextros- och maltodextrinblandningar!

Inlagring av glykogen .... Vitargo® 70% snabbare  
Magtömningshastighet ... Vitargo® 80% snabbare

"1 portion Vitargo® motsvarar ca 3 tallrikar pasta i kolhydratupptag i kroppen!"

## Användning

1 portion (75g) = 1,5 dl pulver. Blandas i 6-8 dl vatten

**Vid kolhydratuppladdning: 1 portion blandas i 6 dl vatten**

**Inför långlopp:** Drink 2 portioner Vitargo® dagligen de tre sista dagarna innan tävling, detta i kombination med en väl balanserad kost i normalportioner!

**Lagsporter:** Drink 1 portion Vitargo® på kvällen dagen innan match.

**Som sportdryck under aktivitet: 1 portion blandas i 8-10 dl vatten.**

**REFERENSER:** 1. K. Piehl Aulin, K. Söderlund, E. Hultman, Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses (Vitargo). Eur J Appl. Physiol. 81:346-351, 2000. 2. K. Piehl Aulin, K. Söderlund et al. Improved gastric emptying rate in humans of a unique glucose polymer (Vitargo). Scand J Gastroenterol 2000;35:1143-1149. Post-exercise ingestion of a unique, high molecular weight glucose polymer solution improves performance during a subsequent bout of cycling exercise journal of sports science, 1-6, 2007. Stephens, Paul L Greenhaff et al.

Tabell 1

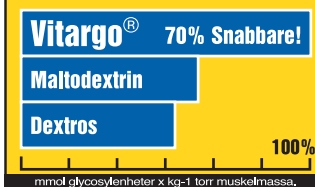
Osmolalitetstabell	mOsm/kg
Kranvatten <sup>z</sup>	5-15
Vitargo*	11
Maltodextrin DE 18*	48
Dextros*	300

z värdet beror på vattnets hårdhet  
\* 5%-ig lösning

Tabell 2

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

## Inlagring av muskelenergi (Glykogen)



mmol glycosylenheter x kg-1 torr muskelmassa.

**Under långlopp:** 1 portion i 8 dl vatten drickes per timme under hård aktivitet.

**Lagsporter:** Drink 1 portion i 10 dl vatten under match och uppvärmning.

**Vid återhämtning: 1 portion i 6 dl vatten DIREKT efter träning/tävling.**

**För styrketräning:** Ca. 30 min innan träning tas 50-75 g Vitargo i din "Post-workout"-drink. Träningsdag tag 1 portion Vitargo® DIREKT efter träning, blanda gärna i mjölk eller vatten tillsammans med proteinpulver eller kreatin.

Näringsvärde	100g	75g
Energivärde [kJ/kcal]:	1550 /370	1160 /280
Protein [g]	<0,5	<0,5
Kolhydrat [g]	92	69
varav kornstärkelse [g]	90	68
varav lägre sockerarter [g]	<0,5	<0,5
Fett [g]	<0,5	<0,5

**Innehåll:** kornstärkelse (Vitargo®), surhetsreglerande medel (citronsyra), naturlig arom, sötningsmedel (aspartam, acesulfam-K). Innehåller en källa till fenyylalanin.

**Bäst före:** se lock



Tillverkas av:

SWECARB AB, Skeppsbron 11, 392 31 Kalmar

Official web site: [www.vitargo.com](http://www.vitargo.com)

Marknadsförs och säljs i Sverige av:

**Energikakan AB**

Konsumentkontakt: 0480-224 77

[www.energikakan.se](http://www.energikakan.se)

## Tillredning

Fyll en flaska till 1/3 (ca 2 dl) med vatten. Tillsätt pulvret och skaka kraftigt under 1-2 minuter.

Fyll sedan med resterande mängd vatten till slutvolym (6-10 dl). **OBS! SKAKA KRAFTIGT!**

**Ytterligare blandningstips på [www.energikakan.se](http://www.energikakan.se)**