

Vitargo[®]

+Electrolyte



Before



During



After

**- Sports drink &
Glycogen loader**

- Minerals added

Citrus flavour

Citrusmak - Sitruksen makuinen

www.vitargo.se



x13

Net
Nettovikt
Nettopaino

1 kg

SPORTDRYCK & KOLHYDRATTILLSKOTT

Vitargo® + Electrolyte



**CARBOHYDRATE- ENERGY DRINK (SPORTS DRINK), contains sweeteners
KOLHYDRAT-ENERGIDRYCK (SPORTDRYCK), innehåller sötningsmedel
HIILHYDRAATTI-ENERGIAJUOMA (URHEILUJUOMA), sisältää makeutusaineita**

Kolhydrat-elektrolytlösningar bidrar till att underhålla uthållighetsprestationer under långvarig träning.



Vitargokolhydraten ger en ultra-hypoton dryck som snabbt passerar 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).

Kolhydrat-elektrolytlösningar ökar vätskeabsorptionen under fysisk aktivitet.

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 *, Surhetsreglerande medel (E330), Tri-natriumcitrat, Kalciumglukonat, Magnesiumglukonat, Arom, Kaliumglukonat, Sötningsmedel (E950, E951 (innehåller aspartam (en källa till fenylalanin))), Färgämne (betakaroten)

* Patentnr. EU 0745096 för Vitargo-stärkelse

Varför Vitargo?

Vitargokolhydraten 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, sackaros, 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)

Användning

För kolhydratuppladdning: 1 till 2 portioner intas per dag, 2-3 dagar innan tävling.

För sportdryck: 1 portion sportdryck intas per timme vid hård fysisk aktivitet.

Tillredning - standardblandning, lufttemperatur ca. 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

Anpassa din dryck till rådande väderförhållande. Desto varmare klimat/lufttemperatur, desto mer vatten behöver kroppen.

Mätninginstruktion: 50 g pulver = 1 dl pulver eller 1 måttskopa = 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 – +19 °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

Carbohydrate-electrolyte solutions contribute to the maintenance of endurance performance during prolonged exercise.



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). Vitargo + Electrolyte is a carbohydrate-electrolyte solution specially developed for athletes.

Carbohydrate-electrolyte solutions enhance the absorption of water during physical exercise

Usage

Vitargo + Electrolyte is designed for use before or during intense exercise or competition.

To carbo load: Drink 1–2 portions per day, two to three days before competition.

To use as sports drink: Drink one portion per hour of intense exercise.

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. End volume = 750 ml.

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)

* Protected by EU Patent (EU 0745096)

NUTRITIONAL VALUE / NÄRINGSVÄRDE / RAVINTOSISÄLTÖ

	100 g	75 g (2 scoops)	per 100 ml RTD
Energy / Energi / Energia (kJ/kcal)	1550/370	1160/280	155/37
Fat / Fett / Rasvaa (g)	0	0	0
of which saturated fat/varav mättat fett/josta tyydyttynyttä rasvaa (g)	0	0	0
Carbohydrates / Kolhydrater / Hiilihydraatteja (g)	92,0	69,0	9,2
of which sugars / varav sockerarter / josta sokereita (g)	0	0	0
of which starch / varav stärkelse / josta täkkelystä (g)	86,0	64,5	8,6
Protein / Protein / Proteiinia (g)	0	0	0
Salt / Salt / Suolaa (g)	1,4	1,1	0,14
Sodium / Natrium / Natriumia (mg)	550	412	55
Potassium / Kalium / Kaliumia (mg)	105	79	11
Calcium / Calcium / Kalsiumia (mg) (% DRI**)	140 (18 %)	105	14
Magnesium / Magnesium / Magnesiumia (mg) (% DRI**)	55 (15 %)	41	6

** Dagligt Referens Intag / Daily Reference Intake / Päivän saantisuositus

Hiilihydraatti-elektrolyttiliuos edistää kestävyysuoritus- ja pitkäkestoisen kestävyysurheilun aikana.



Vitargo® on ainutlaatuisen, patentoitu hiilihydraatti, joka on kehitetty erityisesti huippu-urheilijoiden toiveiden mukaan. Vitargon hiilihydraatti on isokokoinen ja muistuttaa rakenteeltaan glykogeeniä (lihaksen tärkein energialähde).

Hiilihydraatti-elektrolyttiliuos parantaa veden imeytymistä fyysisen suorituksen aikana

Käyttö: Hiilihydraattitankkauksessa: 1–2 annosta päivässä, 2–3 päivää ennen kilpailua.

Urheilujuomana: 1 annos urheilujuoma tunnissa kovan fyysisen liikunnan yhteydessä.

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. Yksi annos = 75 g jauhetta sekoitetaan lopputilavuuteen 7,5 dl.

Valmistusaineet:

Tärkkelys *, Happamuudensäätöaine (E330), Trinatriumsitraatti, Kalsiumglukonaatti, Magnesiumglukonaatti, Aromi, Kaliumglukonaatti, Makeutusaine (E950, E951 (sisältää aspartaamia (sisältää fenylalaniniin lähteen))), Väriaine (betakaroteeni).

* EU patenttisuojanumero (EU 0745096)

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

Expire date / Bäst före / Parasta ennen:

