

# 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 Carboloader 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. Carboloader can also be used after training or competition, combined with your favorite protein powder, or you can use Vitargo POST, which combines Vitargo and whey protein in one product. Carboloader can also be used 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.

**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 maizestärkelse 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 Carboloader är framtagen för att användas före, under och efter intensiv träning eller tävling och kan konsumeras upp till 3350 kJ/800 kcal per timme, beroende på träningens eller tävlingens intensitet och längd. Carboloader kan också användas efter träning eller tävling, kombinerat med ditt favoritproteinpulver eller BCAA-tillskott, eller kan du använda Vitargo POST vilken kombinerar Vitargo och vasselprotein i en och samma produkt. Carboloader kan också användas under en 2–3 dagars period före en tävling, för att öka på 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 molekuli, 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 Carboloader 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. Carboloader można również spożywać po treningu lub zawodach, łącząc z proteinami. Można także zastosować produkt Vitargo POST, zawierający węglowodany Vitargo, w kombinacji z białkiem serwatką. Spożycie Carboloader 2–3 dni przed zawodami zwiększa zapasy glikogenu w mięśniach.

**Przygotowanie:** Napełnij shaker wodą (ok. 200 ml), wsymp 2,5 łyżki stołowej Vitargo i energicznie wstrząśnij przez 30 sekund, następnie dopełnij wodą ok. 300–400 ml i ponownie wstrząśnij.

Carbohydrate / Kolhydrat / Węglowodan	Molecular mass / Molekylvikt / Masa cząsteczkowa	Osmolality / Osmolalitet / Osmolalność
Waxy maize starch / Waxy maizestärkelse / 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), Sweetener (E950, 951 (contains aspartame (a source of phenylalanine))), Flavouring, Color (red beet powder (summer fruit flavour), riboflavin (orange flavour))

**SE Ingredienser:** Stärkelse, Surhetsreglerande medel (E330), Sötningemedel (E950, 951 (innehåller aspartam (en källa till fenylalanin))), Arom, Färgämne (rödbetspulver (avser sommarfruktsmak), riboflavin (avser apelsinmak))

**PL Skład:** Skrobia, Regulator kwasowości (E330), Substancje słodzące (950, 951 (zawiera aspartam (źródło fenylalaniny))), Aromat, Barwnik (proszek buraczany (dotyczy smaku owoców letnich), ryboflawina (dotyczy smaku pomarańczowego))

Gluten free / Glutenfri / Bezglutenowy

NUTRITIONAL VALUE / NÄRINGSVÄRDE / WARTOŚĆ ODŻYWCZA	100 g	Per serving, 72 g	Per 100 ml
Energy / Energi / Wartość energetyczna (kJ/kcal)	1600/370	1150/270	150/30
Fat / Fett / Tłuszcze (g)	0	0	0
of which saturated fat / varav mättat fett / W tym tłuszcze nasycone	0	0	0
Carbohydrates / Kolhydrater / Węglowodany (g)	91,7	66	8,6
of which sugars / varav sockerarter / w tym cukry proste (g)	0	0	0
of which starch / varav stärkelse / w tym skrobia (g)	91,0	65,5	8,5
Protein / Protein / Białko (g)	0,1	0	0
Salt / Salt / Sól (g)	0	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 CARBOLOADER

MADE FOR ATHLETES