

# KOLHYDRAT-KREATIN PULVER DRYCK

Nettovikt: se lock Smak: se lock

- Kolhydratinnehåll: 100% Vitargo!
- Snabbaste kreatin-upptaget i muskeln
- Effektivare än kreatin med dextros
- Modernaste kreatin-formeln

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 explosiv energiförsörjning som t.ex vid sprintlopp, styrketräning och kraftsport.

Vitargo® är en unik patenterad kolhydrat, speciellt utvecklad för att ge effektiv inlagring av lättillgänglig muskelenergi (glykogen) i kroppen. Vitargo® är en mycket stor kolhydrat som påminner om glykogen i strukturen. 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 osmolalitet, ju snabbare magtömning/upptag i muskeln.

Vitargo® har i kliniska studier på Karolinska Institutet<sup>2,3</sup> i Sverige visat sig lagra i glykogen 70% snabbare än vanliga sportdryckskolhydrater samt passera magsäcken 80% snabbare. Kreatin har i vetenskapliga studier bl. a. visat sig kunna öka muskelstyrkan samt att repetitionstempot bibehålls under längre tid under fysiskt arbete. Med vetenskapliga studier som grund har den effektivaste blandningen av kolhydraten Vitargo® och kreatin tagits fram. Med Vitargo®+CREATINE kan du anstränga musklerna lite hårdare och lite längre. Du kommer att märka skillnaden.

Bevisat i studie<sup>2,3</sup> gjord på människa att vara 70% effektivare än dextros- och maltodextrinblandningar!  
Inlagring av glykogen ..... Vitargo 70% snabbare  
Magtömningshastighet ..... Vitargo 80% snabbare

**Användning** 1 portion = 75g = 1,5 dl pulver. Blandas i 6 dl vatten

**Laddningsfas:** Dag 1-5, tag 3 portioner fördelat över dagen. Tag en portion DIREKT efter träning på träningsdagar.

**Underhållsfas:** Dag 6 och framåt, drick en portion (6,5 g kreatin/dag) per dag.

**För styrketräning/underhållsfas:** Träningsdag 1/2 portion 15 minuter innan träning och 1/2 portion DIREKT efter träning.

**För konditionsidrotter/underhållsfas:** Träningsdag 1/2 portion 45 minuter innan träning, 1/2 portion DIREKT efter träning.

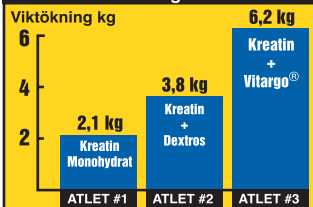
**REFERENSER:** 1. K. Piehl Aulin, K. Söderlund , E. Hultman, Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses (Vitargo®). Eur J Appl. Physiol. 81:346-351, 2000. 2. K. Piehl Aulin, K. Söderlund et al. Improved gastric 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
Vitargo+CREATINE*	73
Dextros/kreatin mix*	320

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

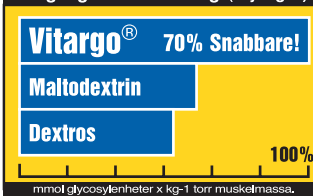
## KREATIN vs. Vitargo®+CREATINE



Treveckors jämförande studie mellan olika kreatin-formuleringar.

Se referens 1.

## Inlagring av muskelenergi (Glykogen)



Näringsvärde	100g	75g
Energivärde [kJ/kcal]:	1580/380	1190/290
Protein [g]	<0,5	<0,5
Kreatinmonohydrat [g]	8,75	6,5
Kolhydrat [g]	85,5	64
varav kornstärkelse [g]	80,5	60
varav lägre sockerarter [g]	<0,5	<0,5
Fett [g]	<0,5	<0,5
Fosfor [mg]	100	75
Kalium [mg]	174	131
Magnesium [mg] (% av RDI)	78(18)	59
Natrium [mg]	80	60

**Innehåll:** kornstärkelse (Vitargo®), kreatinmonohydrat, arom, kaliumglukonat, magnesium-glycerolfosfat, surhetsreglerande medel (citronsyra), tri-natriumcitrat, sötningsmedel (Aspartam, Acesulfam-K), betakaroten. Innehåller en källa till fenylalanin.

**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 min. Fyll sedan med resterande mängd vatten till slutvolym (6dl). **OBS! SKAKA KRAFTIGT!**  
**Mer blandningstips på [www.energikakan.se](http://www.energikakan.se)**