

# ENERGY-FUEL

## Energiedrank



Als belangrijkste brandstof voor de spier vormen koolhydraten de motor voor iedere inspanning. In volle inspanning heeft de spier nood aan de meest optimale brandstof om op niveau te blijven functioneren.

De ENERGY FUEL van Sport2 is een koolhydraatformule met unieke eigenschappen om snel en efficiënt deze brandstof aan te vullen tijdens het sporten waar weinig tijd is om veel te drinken (wedstrijd), of tijdens koud weer wanneer weinig gezwet wordt en bijgevolg niet de vochtopname, maar wel de energietoevoer van primair belang is. Want het verschil tussen een dorstlesser en een energiedrank zit uitsluitend in het koolhydraatgehalte. Een dorstlesser (zoals de HYDRA FUEL) bevat 20 tot 40 gram

koolhydraten per 500ml en een energiedrank 40 tot 100 gram koolhydraten per 500ml. Bij koud weer, bv in de winter, is het onmogelijk om één liter per uur te drinken (als regel geldt 60-90 gr koolhydraten opnemen per uur) en krijgt men met het drinken van een dorstlesser nooit voldoende energie binnen. Hier is dan een energiedrank op zijn plaats, maar door de hoge osmolariteit van een energiedrank wordt de maaglediging geremd, en daardoor ook de vochtopname. Energiedranken zijn daarom uitsluitend geschikt in situaties met minimaal vochtverlies (=kouder weer). Ook in de voorbereiding naar een belangrijke wedstrijd is de Energy Fuel uitermate geschikt om als koolhydratenbron de glycogeenreserves op te bouwen, beter gekend als (carboloading), enkele dagen voor de wedstrijd.

De Energy Fuel van Sports 2 is speciaal geformuleerd voor atleten als snel beschikbare energiebron tijdens inspanning of ter opstapeling van effectieve spierenergie (glycogeen). De drank bestaat uit verschillende vormen van koolhydraten die samen zorgen voor een constante energielevering op korte, middellange en lange termijn, met een juiste combinatie van complexe en lange ketens koolhydraten. De Energy Fuel verteert gemakkelijk, wordt snel opgenomen en bevat toevoeging van mineralen.

- Sportdrank voor in de wintermaanden.
- Opladen van glycogeen.
- Levert 74 gr koolhydraten per 500ml.
- Bevat geen kunstmatige zoet- of kleurstoffen.

### **Gebruik als sportdrank bij lagere temperaturen.**

- Een sporter heeft 60 tot 90 gr KH per uur nodig.
- Energy-Fuel levert die hoeveelheid in 500 ml en dus gemakkelijk te drinken tijdens kouder weer.

- Als je een training start met 2 grote drinkbussen Energy-Fuel kan men langer en aan een hogere intensiteit trainen.

### **Gebruik om glycogeen te laden voor een wedstrijd.**

- Een wedstrijd vang je best aan met volledig gevulde glycogeenvoorraad.
- Energy-Fuel kan de dagen voor de wedstrijd gebruikt worden om de glycogeenreserves te maximaliseren.
- 2 maal 500 ml per dag.

Smaak: Lemon, Pineapple & Forest Fruit

Verpakking: 1200 Gram

Dosering: 4 maatlepels in 500 ml, 6 maatlepels in 750 ml

### **NUT 2021/13**

#### Samenstelling per 100gr

-Maltodextrine	77,5 g
-Fructose	10 g
-Glucose	10 g
-Natrium	1 g
-Kalium	0,4 g
-Magnesiumcitraat	0,06 g

### REFERENTIES

- Sports Drinks; Basic Science and Practical Aspects.(Ronald J. Maughan); University Medical School, Aberdeen,Scotland.