

FAST-FUEL GEL

Energy gels



Energiedrink gel met een ideale koolhydraatformule voor betere prestaties.

Voor uithoudingssporten van meerdere uren geldt de regel om 60-90 gr koolhydraten op te nemen per uur. Als de wedstrijd meer dan 2 uur duurt en de inspanning intens is, zal men voordeel halen uit een snelle koolhydraatopname. Onderzoek heeft uitgewezen dat de inname van een 2:1 verhouding van Glucose op Fructose gedurende de training/wedstrijd sneller energie levert aan de spieren. Zo heeft een studie uitgewezen dat dit een 10 % verbetering opleverde bij een tijdrijder tov dezelfde inspanning maar dan met een gel bestaande uit enkel Glucose.

Deze koolhydraatcombinatie is dus uitermate belangrijk doordat de koolhydraten via een dubbel transportsysteem sneller worden opgenomen en biedt dan ook de mogelijkheid om tussen de 60 en 90 gr koolhydraten per uur op te nemen.

Smaak:	Lemon
Verpakking:	60 ml
Dosering:	1 tot 2 per uur inspanning

NUT 2021/16

Samenstelling per 60ml

-Maltodextrin	19 g
-Fructose	9 g
-Natrium	0,1 g
-Magnesiumcitraat	
-Kaliumcitraat	