

Sports Drink Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Sports Drink Gold is een isotone sportdrank voor het aanvullen van vocht en koolhydraten tijdens het sporten. Met 30 g koolhydraten per portie, in een 2:1-verhouding en elektrolyten.

USP's

- 30 g koolhydraten per dosering
- 2:1 glucose-fructose ratio
- Draagt bij aan het behoud van prestaties bij langdurige inspanning*

**Koolhydraatoplossingen dragen bij aan de verbetering van fysieke prestaties tijdens intensieve en langdurige inspanning bij getrainde volwassenen.*

Waarom een sportdrank nemen tijdens het sporten?

Met een sportdrank combineer je op een makkelijke manier vocht en koolhydraten tijdens het sporten. Voldoende drinken is belangrijk, maar bij inspanningen die langer dan 60 minuten duren, is het zinvol om naast water ook koolhydraten aan te vullen. Door je bidon te vullen met sportdrank krijg je bij elk drinkmoment ook koolhydraten binnen.

Koolhydraatoplossingen dragen bij aan de verbetering van fysieke prestaties tijdens intensieve inspanning die langer dan 60 minuten duurt, bij getrainde volwassenen. De aanbevolen inname tijdens inspanning ligt tussen de 30 en 90 gram koolhydraten per uur.

Sports Drink Gold is handig te combineren met Energy Gel Gold. Door sportdrank en gels samen te gebruiken, stem je je koolhydraatinname eenvoudig af op de duur en intensiteit van je inspanning.

Wat is een sportdrank?

Een sportdrank is een drank die koolhydraten bevat en wordt gebruikt tijdens of rondom het sporten. Veel sportdranken bevatten daarnaast ook elektrolyten. Het doel van een sportdrank is om tijdens inspanning vocht aan te vullen en tegelijk koolhydraten binnen te krijgen.

Sports Drink Gold is een isotone sportdrank en bevat 30 gram koolhydraten per portie. De koolhydraten zijn afkomstig uit een combinatie van glucose en fructose in een 2:1-verhouding. Door deze combinatie kunnen de koolhydraten tijdens het sporten makkelijker in het lichaam worden opgenomen. Daarnaast bevat de sportdrank elektrolyten in de vorm van natrium.

Wat is een isotone sportdrank?

Een isotone sportdrank is een sportdrank waarbij de totale concentratie van opgeloste stoffen, zoals koolhydraten en elektrolyten, vergelijkbaar is met die van het lichaam. Hierdoor kan de drank tijdens het sporten goed worden opgenomen.

Wanneer gebruik je een isotone sportdrank?

Een isotone sportdrank gebruik je vooral tijdens of rondom inspanning waarbij je langer actief bent of veel zweet. Bij korte trainingen of wedstrijden is water vaak voldoende. Duurt een inspanning 60 minuten of langer, dan is het aan te raden om naast water ook koolhydraten in te nemen.

Een isotone sportdrank is vooral geschikt bij:

- Duursporten zoals hardlopen, fietsen en triatlon
- Teamsporten met een hoge intensiteit
- Warm weer of trainingen waarbij je veel zweet

Hoeveel sportdrank drink je tijdens het sporten?

Hoeveel isotone sportdrank je per uur drinkt, hangt af van de duur en intensiteit van je inspanning. Daarnaast is het ook afhankelijk van hoeveel je zweet. Dat verschilt per persoon en is sterk afhankelijk van de temperatuur. Een goede richtlijn is om 1 bidon (500 ml) isotone sportdrank per uur te drinken.

De aanbevolen koolhydraatinname tijdens het sporten ligt tussen de 30 en 90 gram per uur, afhankelijk van de duur en intensiteit van de sport. Een sportdrank kan goed dienen als basis om vocht en koolhydraten binnen te krijgen.

Wanneer je een hogere hoeveelheid koolhydraten wilt innemen, dan kan je sportdrank eenvoudig combineren met een energy gel.

De onderstaande richtlijnen geven een overzicht van de aanbevolen koolhydraatinname tijdens het sporten.

Richtlijn voor koolhydraatinname tijdens het sporten

Duur van inspanning	Koolhydraatinname
<1 uur	0-30 g per uur
1-2 uur	30-60 g per uur
2-3 uur	60-90 g per uur
>3 uur	90 g per uur



ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Sports Drink Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Bij welke sporten is een sportdrank geschikt?

Een sportdrank is vooral geschikt bij sporten waarbij je een uur of langer actief bent. Zeker bij hogere intensiteit of bij warm weer kan een sportdrank helpen om vocht en koolhydraten tegelijk aan te vullen tijdens het sporten.

Voorbeelden van sporten waarbij een sportdrank goed gebruikt kan worden:

Duursporten

- Hardlopen
- Fietsen
- Triatlon
- Schaatsen
- Roeien
- Wintersporten, zoals skiën, snowboarden

Team- en intervalsporten

- Voetbal
- Basketbal
- Handbal
- Volleybal
- Hockey
- Tennis
- Padel
- HYROX

Wandelsport

- Lange wandeltochten, zoals hikes

NZVT-gecertificeerd

Sports Drink Gold is geproduceerd volgens de (doping)normen van het NZVT-systeem en bevat daarom het NZVT-logo. Sports Drink Gold kan dus met zekerheid door topsporters gebruikt worden. Zo kan de sporter zich onbezorgd concentreren op het leveren van optimale sportprestaties.

Geadviseerd gebruik

Meng 2 maatschepjes (32 g) met 500 ml water en schud goed. Gebruik de sportdrank voor, tijdens of na het sporten, afhankelijk van je persoonlijke behoefte.

Een praktische richtlijn is 1 bidon (500 ml) per uur tijdens het sporten. Dit kun je verder afstemmen op de duur en intensiteit van de inspanning en op de temperatuur.

Inhoud per verpakking

300 gram e | 9 doseringen van 32 gram

Bewaren

Koel en droog.



ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Sports Drink Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Voedingswaarde Citroen-limoensmaak

Voedingswaarde	per 100 g	per portie (32 g)
Energie	1569 kJ (369 kcal)	502 kJ (118 kcal)
Vet		
- waarvan verzadigd	0 g	0 g
Koolhydraten	92 g	30 g
- waarvan suikers	46 g	15 g
Eiwitten	0 g	0 g
Zout	2,3 g	0,75 g
Natrium	920 mg	300 mg

Voedingswaarde Bessensmaak

Voedingswaarde	per 100 g	per portie (32 g)
Energie	1567 kJ (369 kcal)	501 kJ (118 kcal)
Vet		
- waarvan verzadigd	0 g	0 g
Koolhydraten	92 g	30 g
- waarvan suikers	46 g	15 g
Eiwitten	0 g	0 g
Zout	2,3 g	0,75 g
Natrium	920 mg	300 mg

Ingrediënten

Ingrediënten: Maltodextrine, fructose, dextrose, zout, natuurlijke aroma's, voedingszuur (citroenzuur).



ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

