

Energy Gel Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Energy Gel Gold voor alle sportmomenten waarop je koolhydraten wilt aanvullen. 30 g koolhydraten per gel, in een 2:1-verhouding.

Waarom een energy gel tijdens het sporten?

Een energy gel, of gelletje, is een makkelijke en snelle manier om je koolhydraatinname tijdens het sporten aan te vullen. Je neemt hem eenvoudig mee en hij is direct klaar voor gebruik, zonder water toe te voegen. De koolhydraten worden snel opgenomen en zijn meteen beschikbaar als energie voor je spieren.

Tijdens langere of intensieve trainingen verbruikt je lichaam veel energie. Koolhydraten zijn daarbij de belangrijkste brandstof. Tijdens het sporten neemt de hoeveelheid koolhydraten in je lichaam steeds verder af. Bij inspanningen langer dan één uur is het daarom belangrijk om extra koolhydraten in te nemen.

Een inname van 30 tot 90 gram koolhydraten per uur draagt bij aan het behoud van fysieke prestaties tijdens inspanning langer dan 60 minuten. Dit komt overeen met 1 tot 3 Virtuoos energy gels per uur, afhankelijk van hoe lang en hoe intensief je sport.

USP's

- 30 g koolhydraten per gel
- 2:1 glucose-fructose ratio
- Citroen- en bessensmaak

Wat is een Energy Gel?

Een energy gel is een geconcentreerde bron van snel opneembare koolhydraten, verpakt in een klein en handzaam zakje met een gelvormige inhoud. Energy gels zijn speciaal ontwikkeld om te gebruiken tijdens of rondom het sporten, wanneer je lichaam extra energie nodig heeft. Energy gels zijn makkelijk mee te nemen en snel te gebruiken tijdens het sporten.

Waarom kiezen voor Energy Gel Gold?

Energy Gel Gold is ontwikkeld in samenwerking met de topsport. De gel bevat een combinatie van glucose en fructose in een 2:1-verhouding. Door deze combinatie kunnen de koolhydraten via meerdere transporters worden opgenomen in je lichaam. Dit zorgt ervoor dat je meer koolhydraten kunt opnemen tijdens het sporten, zonder dat dit zwaar aanvoelt voor je darmen.

Energy Gel Gold bevat elektrolyten in de vorm van 204 mg natrium per gel. Natrium is een mineraal dat je via zweet verliest tijdens het sporten.

Daarnaast is Energy Gel Gold ontworpen voor handig gebruik. Je neemt de gels makkelijk mee en kunt ze snel innemen tijdens trainingen en wedstrijden. De verpakking heeft een anti-litter inkeping, waardoor het lipje aan de gel vast blijft zitten. Zo raak je het lipje niet kwijt onderweg en komt het niet in de natuur terecht.

Wanneer neem je een Energy Gel?

• Tijdens het sporten

Een energy gel is ideaal tijdens langere of intensieve inspanningen. Denk aan trainingen, wedstrijden of evenementen die langer dan 60 minuten duren. De gel helpt om je energie op peil te houden.

• Voor het sporten

Je kunt een energy gel ook gebruiken om kort voor het sporten je energievoorraden aan te vullen. Dit kan handig zijn wanneer je vlak voor je training of wedstrijd weinig hebt gegeten, of merkt dat je behoefte hebt aan extra brandstof.

Hoeveel Energy Gels neem je per uur?

Een goede richtlijn is om te starten met 30 tot 60 gram koolhydraten per uur tijdens het sporten. Energy Gel Gold bevat 30 gram koolhydraten per gel, wat neerkomt op 1 tot 2 energy gels per uur.

Bij intensieve en langdurige inspanningen kunnen ervaren sporters hun inname verhogen tot 90, of in sommige gevallen zelfs 120 gram koolhydraten per uur.

Innameadvies

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

Test je koolhydraatinname altijd eerst tijdens je trainingen. Zo ontdek je wat voor jou prettig werkt en kan je lichaam eraan wennen voordat je het gebruikt tijdens wedstrijden of evenementen.



ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Energy Gel Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Onze sportvoeding is makkelijk te combineren

Energy Gel Gold is ontwikkeld om eenvoudig te combineren met onze andere sportvoeding. Je kunt Energy Gel Gold goed combineren met Sports Drink Gold, die ook 30 gram koolhydraat per portie bevat. Op deze manier stem je je koolhydraatinname makkelijk af op de duur en intensiteit van je inspanning.

Bij welke sporten is een energy gel interessant?

Energy gels zijn ideaal voor alle sporten die langer dan 60 minuten duren. Ze kunnen worden gebruikt tijdens trainingen, wedstrijden en evenementen waarbij je langere tijd actief bent. Voorbeelden zijn:

Duursporten

- Hardlopen
- Trailrunning
- Wielrennen
- Mountainbiken
- Triatlon
- Schaatsen
- Roeien
- Wintersporten (skiën, snowboarden, etc.)

Team- en intervalsporten

- Voetbal
- Hockey
- Tennis
- HYROX

Wandelsport

- Lange wandeltochten, zoals hikes

Kan een energy gel maag- of darmklachten veroorzaken?

Sommige sporters kunnen maag- of darmklachten ervaren bij het gebruik van energy gels. Dit gebeurt vooral wanneer het lichaam hier nog niet aan gewend is of wanneer in korte tijd te veel koolhydraten worden ingenomen.

Energy Gel Gold is ontwikkeld om de kans op deze klachten te verkleinen. Door de combinatie van glucose en fructose in een 2:1-verhouding kan het lichaam de koolhydraten beter opnemen. Dit helpt om hogere innames beter te verdragen tijdens het sporten.

Het is altijd aan te raden om het gebruik van energy gels eerst te testen tijdens trainingen. Zo kan je lichaam wennen aan de inname en weet je wat voor jou prettig werkt voordat je de gel gebruikt tijdens een wedstrijd of evenement, zoals een marathon.

NZVT-gecertificeerd

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

Geadviseerd gebruik

Neem 1-3 gels per uur tijdens inspanning, afhankelijk van je koolhydraatbehoefte.

Inhoud per verpakking

- 1 gel (60 g E)
- Omdoos: 12 gels, 720 g E (12 x 60 g E)

Bewaren

Koel en droog.



ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS



Energy Gel Gold

VOEDINGSSUPPLEMENT



Voedingswaarde Citroensmaak & Bessensmaak		
Voedingswaarde	per 100 g	per gel (60 g)
Energie	861 kJ (203 kcal)	517 kJ (122 kcal)
Vet		
- waarvan verzadigd	0 g	0 g
Koolhydraten	50 g	30 g
- waarvan suikers	19 g	11 g
Eiwitten	0 g	0 g
Zout	0.85 g	0.51 g
Natrium	340 mg	204 mg

Ingrediënten

Ingrediënten: Water, maltodextrine, fructose, voedingszuur (citroenzuur), natriumcitraten, zout, conserveermiddel (kaliumsorbaat), aroma.



ULTIMATE DOPE-FREE SPORTS SUPPLEMENTS

