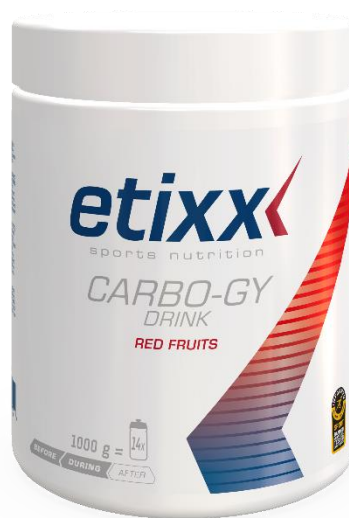




ETIXX CARBO-GY DRINK

Red fruits - Orange



1. *STERKE PUNTEN Etixx Carbo-Gy:*

- ✓ Bevat zowel snelle (maltodextrine) als trage (fructose) suikers, ideaal voor langdurige energielevering
- ✓ Energiedrank die zowel koud als warm gedronken kan worden
- ✓ Kan gebruikt worden als carbo-loader, in combinatie met een koolhydraatrijk dieet
- ✓ Kan gebruikt worden als energiedrank bij koud weer of wanneer weinig tijd is om te drinken of eten

2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan de Carbo-Gy voordelig zijn?*

CATEGORIE **ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS**

Als **carbo-loader** de dag **vóór** de wedstrijd/zware training:

- voor atleten die lange duurinspanningen leveren. bv. langeafstandslopen (marathon), triatlon, duatlon, wielrennen ...;
- voor langdurige intensieve teamsporten. Bv. voetbal.

Als **energiedrank tijdens** wedstrijden/trainingen:

- bij koud weer ($< 10\text{ }^{\circ}\text{C}$) voor duurlatelen. Bv. langeafstandslopen (marathon), triatlon, duatlon, wielrennen, langeafstandszwemmen ...;
- bij beperkte tijd voor team- en racketsporters. Bv. basketbal, voetbal, volleybal, tennis ...

3. SITUERING – WAT is Carbo-Gy en WAAROM Carbo-Gy gebruiken?

Carbo-Gy is een hypertone drank, wat wil zeggen dat het aantal deeltjes van de drank groter dan het aantal deeltjes in het bloed en heeft als voornaamste doel om energie te leveren. De Carbo-Gy bevat 13.2% koolhydraten per 100ml en is daardoor de ideale energiedrank. Carbo-Gy is een hoog geconcentreerde koolhydratendrank die zowel koud als warm kan gedronken worden.

De Etixx Carbo-Gy heeft een 2-ledig doel: **1)** carbo-loading en **2)** energiedrank tijdens sporten.

- **Als carbo-loader:** Carbo-loading is het stapelen van koolhydraten (10-12g koolhydraten innemen per kg LG per dag) de dag vóór de inspanning, met als doel spierglycogeen te maximaliseren voorafgaand aan de wedstrijd. Het is aangetoond dat carbo-loading de prestatie kan verbeteren tijdens langeduurinspanningen (marathon, triatlon, langeafstandszwemmen) en langdurige teamsporten met herhaalde hoge intensiteit sprints (bv. voetbal).
- **Als energiedrank tijdens het sporten** wordt de Carbo-Gy best gebruikt bij koud weer ($< 10\text{ }^{\circ}\text{C}$), dus wanneer de aanvulling van energie primeert boven de aanvulling van vocht. Daarnaast is deze drank ook ideaal voor sporten waar weinig tijd is om te drinken tijdens de wedstrijd (bv. zaalsporten).

De hoeveelheid beschikbare koolhydraten is een prestatiebepalende factor voor langeduurinspanningen en intermitterende inspanningen (afwisselend inspanning en korte rustperiode) aan hoge intensiteit. Daarom is het belangrijk dat koolhydraten aangevuld worden voor (vb. Carbo Gy) en tijdens (vb. Isotone drink, bars, gels, ...) deze inspanningen. Ze zorgen namelijk voor het op peil houden van bloedglucoseniveau tijdens het sporten en de aanvulling van spierglycogeen (opgeslagen suiker in de spier).

4. SKU's – Welke smaken en formaten zijn beschikbaar?

ETIXX CARBO-GY RED FRUITS 1000G (CNK : 2755-726)	ETIXX CARBO-GY ORANGE 1000G (CNK : 3603-404)
---	---



5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Carbo-Gy innemen?

Als carbo-loader	70g (4 schepjes) in 500ml water
VOOR	1.5-4u voor*: 70g (4 schepjes) in 500ml water
TIJDENS	70g (4 schepjes) in 500ml water **

* De dag van de wedstrijd wordt aangeraden om Carbo-Gy te drinken tijdens de pre-competitiemaaltijd. Dit kan zowel als koude drank of als warme vruchtenthee.

** Tijdens de wedstrijd en training is Carbo-Gy geschikt bij koud weer en wanneer tijd voor drinken en eten beperkt is.

6. EXTRA tips:

Een alternatief voor de Etixx Carbo-Gy is het eten van een energy bar of Ginseng Guarana Energy Gel in combinatie met 500ml Isotonic. **Vergelijking t.o.v Carbo-Gy (66g KH):**

Etixx Energy Sport Bar (30g KH) + Etixx Isotonic (30g KH)= 60g KH

Energy Gel Ginseng Guarana (30g KH) + Isotonic (30g KH)=60g KH

Vergelijking met Etixx Isotonic:

	Carbo-Gy	Isotonic (2:1)
Koolhydraten (g/serving)	66	~30
Eiwitten (g/serving)	0	0
Elektrolyten		X
Soort drank	Hypertone energiedrank	Isotone dorstlesser
Osmolaliteit	Hypertoon	Isotoon
Positionering		
Doel	Heraanvullen energie	Heraanvullen: -vocht -energie -elektrolyten

Doelgroep	Duuratleten en team- en racketsporters	Alle sporters
Wanneer innemen	VOOR en TIJDENS	VOOR en TIJDENS
Warm weer (>10°C)		X
Koud weer (<10°C)	X	

7. NEVENEFFECTEN

/

8. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs ✓ – veganisten ✓

9. SAMENSTELLING:

	Rode vruchten		Sinaas	
Nutritionele waarden	Per 100g	Per 70g	Per 100g	Per 70g
Energie (kcal)	386	270	382	268
Energie (kJ)	1639	1148	1625	1138
Vetten (g)	0	0	0.05	0.03
Eiwitten (g)	0	0	0	0
Koolhydraten (g) *	94.4	66.1	95.5	66.8
Suikers (g)	52.1	36.5	52.8	37.0
Zout (g)	0	0	0.003	0.002

	Per 100g		Per 70g		Per 100g		Per 70g	
Vitaminen en mineralen		% RI		% RI		% RI		% RI
Vit B1 (mg)	0.24	21	0.17	15	0.24	21	0.17	15
Vit B2 (mg)	0.30	21	0.21	15	0.30	21	0.21	15
Vit B3 (mg)	3.43	21	2.40	15	3.43	21	2.40	15
Vit B9 (mg)	0.04	21	0.03	15	0.04	21	0.03	15

10. Ingrediëntenlijst:

Rode vruchten

Fructose – Maltodextrine - Voedingszuur: citroenzuur - Aroma - Nicotinamide - Thiamine hydrochloride - Riboflavine- Pteroylmonoglutaminezuur.

Sinaas

Fructose – Maltodextrine - Voedingszuur: citroenzuur - Aroma - Kleurstof: carotenen - Pteroylmonoglutaminezuur - Nicotinamide - Riboflavine - Thiamine hydrochloride

11. Wetenschappelijke referenties:

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014; 4: 575-620.
- Sawka M, Burke L, Eichner R, Maughan R, Montain S, Stachenfeld N. American college of sports medicine, position stand: Exercise and fluid replacement. *Med Sci in Sports and Exerc* 2007.
- Jentjens R, Moseley R, Waring L, Waring L, Harding L, Jeukendrup A. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. *J Appl Physiol* 2004; 96: 1277-1284.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.

- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. Sports Med 2014 ; 44(1) : s79-s85.