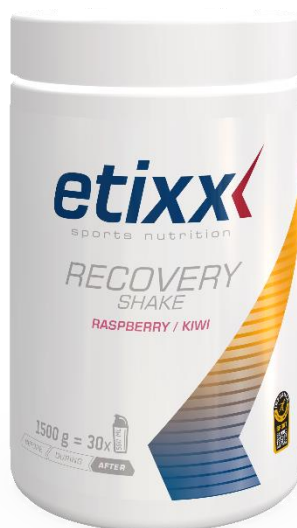




## ETIXX RECOVERY SHAKE

*Raspberry-Kiwi / Chocolate*



### 1. *STERKE PUNTEN Etixx Recovery Shake:*

- ✓ Bevat snelle suikers (maltodextrine/glucose) voor optimaal heraanvullen spierglycogeen
- ✓ Bevat hoogwaardig eiwit (weiproteïne-isolaat) voor snel herstel van spierschade
- ✓ Rijk aan vitaminen
- ✓ Keuze uit 2 smaken: framboos-kiwi of chocolade

### 2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan de Recovery Shake voordelig zijn?*

#### CATEGORIE **POWER SPORTS – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS**

De Recovery Shake is een rijke mix van koolhydraten (glucose en fructose), weiproteïnen en vitaminen die zorgen voor snelle heraanvulling van de energiereserves en optimaal spierherstel. Hierdoor is deze Recovery Shake geschikt na een fysieke inspanning. Zowel explosieve sporters (o.a. gewichtheffers, werpers, sprinters, springers ...), sporters die middellange inspanningen leveren (lopers, zwemmers, kajakkers,

roeiers ...), duuratleten (marathonlopers, triatleten, wielrenners ...) als team/racketsporters (voetballers, basketballers, tennissers ...) kunnen baat hebben bij het gebruik van deze hersteldrank.

### *3. SITUERING – Wat is een Recovery Shake en WAAROM Recovery Shake gebruiken?*

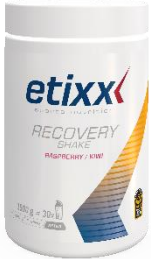
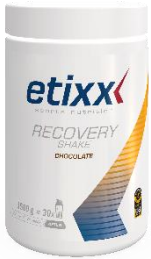




Na een intensieve training of wedstrijd is het glycogeen (opgeslagen suiker) uit de spieren en lever verdwenen en zijn de spieren vermoeid. Wanneer dit spierglycogeen na de inspanning niet optimaal wordt aangevuld, zal dit negatieve gevolgen hebben voor de volgende sportieve inspanning en voor het herstel van het lichaam. Om spierglycogeen terug aan te vullen wordt aangeraden om onmiddellijk na de inspanning (1 tot 1.5g) koolhydraten per kg lichaamsgewicht in te nemen en nadien om de 2u gedurende de volgende 6u afhankelijk van de duur en intensiteit van de inspanning. Voor een sporter van 70kg komt dit overeen met 100g poeder van de Etixx Recovery Shake.

Herstel van spierglycogeen is een primaire focus van herstel, maar daarnaast moet ook aandacht besteed worden aan herstel van spierschade. Inname van eiwitten en in het bijzonder aminozuren (de bouwstenen van eiwitten en dus ook van spierweefsel), zijn geschikt voor snel spierherstel. Bovendien zorgt gelijktijdige inname van eiwitten en koolhydraten ervoor dat spierglycogeen sneller herstelt. Het is aangetoond dat een inname van 10g eiwitten na de inspanning reeds een voordelig effect heeft.

Weiproteïne is het meest hoogwaardige eiwit op de markt en bevat alle essentiële aminozuren in hogere concentraties dan plantaardige eiwitbronnen. Weiproteïnen worden sneller verteerd en geabsorbeerd in vergelijking met bijvoorbeeld caseïne of sojaproteïnen.

Etixx Recovery Shake zorgt voor een optimaal en snel herstel door de gelijktijdige inname van koolhydraten en eiwitten onmiddellijk na de inspanning.

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

ETIXX RECOVERY SHAKE RASPBERRY-KIWI 1500G (CNK : 2527-653)	ETIXX RECOVERY SHAKE CHOCOLATE 1500G (CNK : 2926-327)	ETIXX RECOVERY SHAKE RASPBERRY- KIWI 12X50G (CNK : 3090-420)	ETIXX RECOVERY SHAKE CHOCOLATE 12X50G (CNK : 3103-090)
			
ETIXX RECOVERY SHAKE CHOCOLATE 2000G POUCH (CNK : 4424-677)	ETIXX RECOVERY SHAKE RASPBERRY-KIWI 2000G POUCH (CNK : 4424-669)		
			

#### 5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Recovery Shake innemen?

Onmiddellijk NA lichte-matig intensieve training	50g (3 schepjes) in 500ml water/melk
Onmiddellijk NA hoog intensieve training	100g (6 schepjes) in 500ml water/melk*
Onmiddellijk NA wedstrijd	100g (6 schepjes) in 500ml water/melk*

\* Let op: intensere smaak eventueel verder te verdunnen met extra water

**Vergelijking met andere Etixx Shakes:**

	<b>Recovery Shake Chocolade / framboos-kiwi</b>	<b>High Protein shake Vanille / chocolade</b>	<b>Recovery PRO Shake Banaan / Chocolade</b>
Koolhydraten (g/serving)	36 / 37	1.3 / 0.7	64 / 58
Eiwitten (g/serving)	9 / 8	24 / 26	30 / 31
Verhouding KH:eiwit	4:1	1:19 / 1:36	2:1
Wei-eiwit	X (isolaat)	X (isolaat)	X (isolaat)
Leucine (g/serving)	0.83 / 0.88	2.8 / 2.5	3
Positionering			
Doel	-Aanvullen energie -Spieropbouw en -herstel	Spieropbouw en -herstel	-Aanvullen energie -Spieropbouw en -herstel
Doelgroep	Alle sporters, na lichte of matig intensieve (duur)training	Atleten die aan krachttraining doen, na korte explosieve inspanningen, na rustige korte duur inspanningen, bij gewichtsbeheersing.	Atleten die heel intensief trainen, ultra lange inspanningen leveren of na een wedstrijd.
Wanneer innemen	NA	NA	NA

**6. EXTRA tips:**

/

**7. NEVENEFFECTEN**

/

**8. ALLERGENENINFO**

Bevat gluten – bevat lactose – bevat soja – vegetariërs ✓ – veganisten x

## 9. SAMENSTELLING:

	Framboos-kiwi		Chocolade	
Nutritionele waarden	Per 100g	Per 50g	Per 100g	Per 50g
Energie (kcal)	369	185	376	188
Energie (kJ)	1567	783	1597	799
Vetten (g)	0.3	0.15	0.94	0.47
Eiwitten (g)*	16	8	18	9
Koolhydraten (g)**	75	37	73	36
Suikers(g)	35	17	36	18
Zout (g)	0.08	0.04	0.09	0.04

\* Soort eiwitten: weiproteïne-isolaat

\*\* Soort koolhydraten: maltodextrine – fructose – glucose

	Framboos-kiwi				Chocolade			
	Per 100g		Per 50g		Per 100g		Per 50g	
Vitaminen en mineralen		% RI		% RI		% RI		% RI
Vit. C (mg)	25.0	31	12.5	16	25.0	31	12.5	16
Vit. B1 (mg)	0.39	35	0.19	18	0.46	40	0.23	20
Vit. B2 (mg)	0.518	37	0.259	19	0.54	39	0.27	20
Vit. B3 (mg)	5.18	32	2.59	16	5.35	34	2.68	17
Vit. B6 (mg)	1.08	77	0.54	39	1.09	77	0.55	39
Vit. B12 (µg)	0.838	34	0.419	17	0.83	33	0.42	17
Calcium (mg)	278	35	139	17	279	35	140	17
Ijzer (mg)	4.4	32	2.2	16	4.47	32	2.24	15
Mangaan (mg)	0.61	30	0.30	15	0.61	30	0.30	15
Chroom (µg)	21.6	54	10.8	27	25.8	65	12.9	32

	Framboos-kiwi		Chocolade	
	Per 100g	Per 50g	Per 100g	Per 50g
Co-enzym Q10 (mg)	10	5	10	5
Zwarte peperextract (mg)	1	0.5	1	0.5

## 10. Ingrediëntenlijst:

### FRAMBOOS-KIWI:

Maltodextrine - Weiproteïne-isolaat (**soja, melk**) - Glucose – Fructose - Dextrose – Aroma (framboos-kiwi) - Zuurregelaar: Citroenzuur - Natuurlijke kleurstof: Bietenrood - Verdikkingsmiddel: Guarpitmeel - Calciumcarbonaat - Creatinemonohydraat - Zoetstof: Sucralose - L-ascorbinezuur - Nicotinamide - Pyridoxinehydrochloride - Cyanocobalamine - Riboflavine - Thiaminehydrochloride - IJzerbisglycinaat - Alfa-amylase, Lipase, Lactase - Co-enzym Q10 - Mangaancitraat - Zwarte peperextract (Piper nigrum) - Chroompicolinaat

### CHOCOLADE:

Maltodextrine - Weiproteïne-isolaat (**soja, melk**) - Dextrose - Fructose - Cacaopoeder - Aroma (vanille) - Verdikkingsmiddelen: Guarpitmeel, Carageen - calciumcarbonaat - Creatinemonohydraat - Zoetstof: Sucralose - L-ascorbinezuur - Nicotinamide - Pyridoxinehydrochloride - Cyanocobalamine - Thiaminehydrochloride - Riboflavine - Alfa-amylase (**tarwe**), Lipase, Lactase - IJzerbisglycinaat - Co-enzym Q10 - Mangaancitraat - Zwarte peperextract (piper nigrum) – Chroompicolinaat.

## 11. Wetenschappelijke referenties:

- Betts J, Williams C, Duffy K, Gunner F. The influence of carbohydrate and protein ingestion during recovery from prolonged exercise on subsequent endurance performance. J Sport Sci 2007; 25(13): 1449-1460.
- Burke L, Hawey J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. J Sport Sci 2011; 29: s17-s27.
- Philips S. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. Br J Nutr 2013; 108: S158-s167.
- Rodriguez N, DiMarco N, Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. J Am Diet Assoc 2009; 109(3): 509-527.
- Tang J, Philips S. Maximizing muscle protein anabolism: the role of protein quality. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2009;12:66-71.