

## Productinformatie BYE! Isotonic Sportdrink

### GEBRUIK ALS ISOTONIC SPORTDRINK

**Doseringadvies:** los 1 maatschep poeder (ca 35 g) op in een bidon met 500 ml water (of 1,5 maatschep ca 50 g in een bidon met 750 ml water).

**Gebruiksadvies:** Verdeel het drinken van de Isotonic Sportdrink tijdens de warming up (ideaal is het drinken van 200 tot 300 ml) over een periode van 1 uur voor aanvang tot vlak voor de inspanning/wedstrijd. Tijdens de inspanning/wedstrijd wanneer mogelijk ieder halfuur ca 300 ml van de Isotonic Sportdrink tot je te nemen.

### GEBRUIK ALS HYPOTONIC SPORTDRINK

**Doseringadvies:** Los een halfvolle maatschep poeder (ca 20 g) op in een bidon met 500 ml water of extra grote volle maatlepel in een bidon van 750 ml water.

**Gebruiksadvies:** Voor en tijdens trainingen en/of wedstrijden naar eigen behoefte. Richtlijn drink 500 ml (1 bidon) tot ca 1 liter verdeeld over 60 minuten, hoeveelheid is afhankelijk van de temperatuur buiten en mate van inspanning.

#### UITLEG BIJ KEUZE VAN SAMENSTELLING/MIXEN

**Isotonic Sportdrink** (verhouding 70 g op 1 liter water/of 35 g in een bidon van 500 ml) bevat ca 8 g koolhydraten/suikers per 100 ml en heeft nagenoeg dezelfde osmotische druk als het lichaamsvocht. Een isotone drank wordt daardoor ongeveer even snel door het lichaam opgenomen als water. Doel is een combinatie te vormen van dorstlesser EN als energieleverancier voor het lichaam. Ideaal voor duursporters die voor een langdurige intensieve inspanning gaan!

**Hypotonic Sportdrink** (verhouding 20 g op 1 liter water/of ca 10 g in een bidon van 500 ml) bevat minder dan 4 g suikers/koolhydraten per 100 ml. Het doel hiervan is de drank als dorstlesser te gebruiken. Een hypotonic samengestelde drank zorgt dat mineralen sneller worden opgenomen door het lichaam dan water alleen. Ideaal voor recreatiesporters of korte trainingen/wedstrijden.

#### SAMENSTELLING

| Per / Pro           | Dosering 100 gram  | %RI* |
|---------------------|--------------------|------|
| Energie             | 1581 kJ / 372 kcal |      |
| Koolhydraten        | 93 gram            | 11%  |
| – waarvan suiker    | 74 gram            |      |
| Vet                 | 0 gram             |      |
| – waarvan verzadigd | 0 gram             |      |
| Eiwit               | 0 gram             |      |
| Vezels              | 0 gram             |      |
| Natrium             | 1071 mg            | 16%  |
| Calcium             | 486 mg             | 17%  |
| Magnesium           | 286 mg             | 25%  |
| Kalium              | 271 mg             | 3%   |
| Fosfor              | 214 mg             | 8%   |

\*\* referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 Kj / 2000 kcal).

#### INGREDIËNTEN

dextrose, fructose, maltodextrine, citroenzuur, natriumchloride, calcium (lactaat), kalium (citraat), magnesium (citraat), natuurlijke rode bessen aroma's, arabische gum, silicium, natuurlijke kleurstof: bèta-caroteen.

#### ALLERGENEN DECLARATIE EU

Geen

#### WAARSCHUWING

Koel en droog bewaren, buiten bereik van jonge kinderen houden. Aanbevolen dagdosering niet overschrijden. Een voedingssupplement is geen vervanging voor een gevarieerde voeding.