

FØR

KULHYDRATRIGE SAMT ELEKTROLYT- OG KOFFEINHOLDIGE PRODUKTER

ANBEFALET INDTAG MED UNDER 1 TIME TIL START:

ENERGY SNACK ELLER
 60 G CARBO RACE NEUTRAL, LEMON ELLER ELEKTROLYT
 BLANDET MED 750 ML VAND ELLER
 30 G CARBO RACE ALERT BLANDET MED 300 ML VAND

HYDRO OG/ELLER ENERGIZER BRUSTABLETTER SAMT
 ENERGI GEL KAN EVT. INDTAGES LIGE FØR UDØVELSE



UNDER

KULHYDRATRIGE SAMT ELEKTROLYT- OG KOFFEINHOLDIGE PRODUKTER

CARBO RACE, ENERGY GEL, TABS, ENERGY SNACK

TRÆNINGSTID OG ANBEFALET INDTAG AF KULHYDRATER:

UNDER 45 MIN. INGEN
 45 TIL 75 MIN. SMÅ MÆNGDER – MUNDSKYL
 1 TIL 2 TIMER CA. 30 G PR. TIME
 2 TIL 3 TIMER CA. 60 G PR. TIME
 1 TIL 2 TIMER CA. 90 G PR. TIME



EFTER

KULHYDRAT, PROTEINRIGE OG ELEKTROLYTHOLDIGE PRODUKTER

PURE RECOVERY FRUTTI, LEMON GEL, PROTEINSNACK OG
 HYDRO TABS

DER ER ET "ÅBENT VINDUE" OP TIL 30 MIN EFTER TRÆNING,
 HVOR KROPPEN OPTAGER EKSTRA MEGET NÆRINGSSTOF
 ANBEFALET INDTAG:

0,25 G PROTEIN PR. KG KROPSVÆGT
 1 G KULHYDRAT PR KG KROPSVÆGT

TIP: PROTEINPULVERET KAN OPBLANDES MED SAFT,
 KAKAO ELLER MÆLK.





ANBEFALET MÆNGDE OG NÆRINGSSTOFINDHOLD FOR DEN GIVNE MÆNGDE

F
U
E



CARBO RACE ALERT 13 g

13 gram til 300 ml vand
Energi: kj 185 / kcal 45
Kulhydrat: 11 gram
Protein: 0 gram
Fedt: 0 gram

F
U
E



ENEGERIZER TAB 4 g

1 tab til 200-300 ml vand
Niacin(vit. B3): 6 mgEN, Vitamin B6: 0,67 mg, Pantothensyre: 2 mg, Vitamin B12: 0,33 µg, Koffein: 64 mg, Inositol: 20 mg og Taurin: 400 mg

F
U



CARBO RACE NEUTRAL 50 g

50 gram til 600 ml vand
Energi: kj 810 / kcal 190
Kulhydrat: 47,5 gram
Protein: 0 gram
Fedt: 0 gram

F
U
E



ENERGI GEL COLA 40 g

1 tab TIL 200-300 ml vand
Vitamin E: 2 mg EaT, Niacin (vit. B3): 2,7 mgEN, Vitamin B6: 0,4 mg, Biotin: 23 µg, Pantothensyre: 0,9 mg, Natrium: 53 mg og Kalium: 72 mg

F
U



CARBO RACE LEMON 50 g

50 gram til 600 ml vand
Energi: kj 810 / kcal 190
Kulhydrat: 47,5 gram
Protein: Ca. 0 gram
Fedt: ca. 0 gram

F
U



ENERGI GEL COLA 40 g

Energi: kj 436 / kcal 104
Kulhydrat: 25 gram
Protein: 0 gram
Fedt: 0 gram

F
U



CARBO ELECTROLYT 60 g

60 gram til 600 ml vand
Energi: kj 979 / kcal 233
Kulhydrat: 57,6 gram
Protein: 0 gram
Fedt: 0 gram

F
U



ENERGI GEL VANDMELON 40 g

Energi: kj 436 / kcal 104
Kulhydrat: 24 gram
Protein: 0 Gram
Fedt: 0 gram

E



PURE RECOVERY 50 g

50 gram til 600 ml vand
Energi: kj 820 / kcal 195
Kulhydrat: 32 gram
Protein: 13,5 gram
Fedt: 1,25 gram

F
U
E



ENERGI GEL TE, LEMON 40 g

Energi: kj 404 / kcal 96
Kulhydrat: 20 gram
Protein: 2 gram
Fedt: 0 gram

E



PROTEIN NEUTRAL 40 g

Bland med 300 ml vand
Energi: kj 680 / kcal 162
Kulhydrat: 2,2 gram
Protein: 32 gram
Fedt: 2,4 gram

F
U



ENERGI SNACK 60 g

Energi: kj 1220 / kcal 290
Kulhydrat: 37 gram
Protein: 4 gram
Fedt: 14 gram

E



PROTEIN KAKAO 40 g

Bland med 300 ml vand
Energi: kj 680 / kcal 162
Kulhydrat: 2,8 gram
Protein: 31,2 gram
Fedt: 2,4 gram

E



PROTEIN SNACK 35 g

Energi: kj 600 / kcal 40
Kulhydrat: 16 gram
Protein: 9,5 gram
Fedt: 4 gram

E



PROTEIN JORDBÆR 40 g

Bland med 300 ml vand
Energi: kj 680 / kcal 162
Kulhydrat: 2,4 gram
Protein: 32 gram
Fedt: 2,4 gram

BRUGEN AF PRODUKTERNE

F - FØR
U - UNDER
E - EFTER