



ETIXX ISOTONIC DRINK TABS

Lemon / Black currant



1. *STERKE PUNTEN Etixx Isotonic Drink Tabs:*

- ✓ Eenvoudig te bereiden licht sprankelende koolhydraatrijke drank
- ✓ Gemakkelijk om mee te nemen onderweg
- ✓ Bevat zout (natrium) dat zorgt voor het beter vasthouden van vocht en het stimuleren van de dorstreflex
- ✓ Ideale isotone dorstlesser bij warm weer
- ✓ Keuze tussen 2 smaken: citroen en zwarte bes



2. *GEBRUIKER - Voor WIE kan de Isotonic Drink Tabs voordelig zijn?*

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

Deze isotone dorstlesser is een drank die geschikt is voor alle sporters die nood hebben aan snel herstellen van de vochtbalans en aanvullen van energie en elektrolyten. Zowel explosieve sporters (o.a.

gewichtheffers, werpers, sprinters, springers ...), sporters die middellange inspanningen leveren (lopers, zwemmers, kajakkers, roeiers ...), duuratleten (marathonlopers, triatleten, wielrenners ...), als team- en racketsporters (voetballers, basketballers, tennissers ...) kunnen baat hebben bij het gebruik van deze dorstlesser.

3. SITUERING – WAT is een Isotonic Drink Tabs en WAAROM een Isotonic Drink Tabs gebruiken?

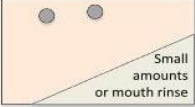
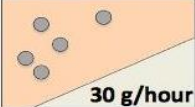
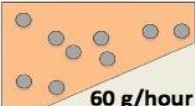
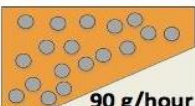
Tijdens het sporten gaat het lichaam transpireren zodat de lichaamstemperatuur niet te hoog zou oplopen. Het vocht dat verloren wordt, moet terug aangevuld worden door te drinken om de vochtbalans op peil te houden. Wanneer te weinig vocht zou worden ingenomen ten opzichte van het vochtverlies (= dehydratie) zal dit een negatief effect hebben op langeduurinspanningen en intermitterende inspanningen (afwisselend inspanning en korte rustperiode) aan hoge intensiteit.

Naast het herstellen of in stand houden van de vochtbalans kan een sportdrank ook zorgen voor het op peil houden van de bloedglucose (suiker in het bloed) en de aanvulling van spierglycogeen (suiker in de spier). Dit is belangrijk aangezien de prestatie beïnvloed wordt door hoeveel koolhydraten er beschikbaar zijn.

Bij een isotone drank zijn het aantal deeltjes van de drank gelijk aan het aantal deeltjes in het bloed en worden zowel water, koolhydraten en mineralen dus optimaal opgenomen.

Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten zouden worden ingenomen, zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min. Hoeveel koolhydraten dien ik in te nemen tijdens een inspanning ?

- Inspanningen **< 1u(15)**: niet nodig om koolhydraten in te nemen tijdens de inspanning.
- Inspanningen **1-2u**: 30g koolhydraten per uur inspanning
- Inspanningen **2-3u**: 60g koolhydraten per uur inspanning
- Inspanningen **>2.5-3u**: tot 90g koolhydraten per uur inspanning

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30–75 minutes	 Small amounts or mouth rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1–2 hours	 30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 90 g/hour	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

Deze isotone bruistabletten zijn gemakkelijk om mee te nemen onderweg en ideaal om te combineren met een Energy Sport Bar of Energy Gel voor het consumeren van voldoende tijdens een langdurige inspanning.

Bovendien bevat deze isotone bruistabletten ook natrium en kalium die helpen om het verlies aan elektrolyten (door zweten) te compenseren. De toevoeging van elektrolyten zorgt er ook voor dat vocht beter wordt vastgehouden en dat het dorstgevoel gestimuleerd wordt.

Met deze Etixx Isotonic Drink Tabs bereid je snel een licht sprankelende drank met de nodige koolhydraten en mineralen om te drinken voor/tijdens de sportinspanning.

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

ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 3x10 bruistabletten Lemon (CNK : 4509-865)	ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 3x10 bruistabletten Black currant (CNK : 4509-873)
--	--

	
ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 6x10 bruistabletten Lemon (CNK : 4509-824)	ETIXX ISOTONIC DRINK TAB 6x10 bruistabletten Black currant (CNK : 4509-832)
	

5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Isotonic Drink Tabs innemen?

Los 2 bruistabletten op in 500ml water. Drink minstens 500ml per uur geleverde inspanning. Bij warmere temperaturen en tijdens intensieve inspanningen is het aanbevolen om tot 750ml of 1L per uur te drinken.

6. EXTRA tips:

/

7. NEVENWERKINGEN

/

8. ALLERGENENINFO

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

9. SAMENSTELLING:

	Citroen / Zwarte bes	
Nutritionele waarden	Per 100g	Per 2 tabletten
Energie (kcal)	338	74
Energie (kJ)	1441	317
Vetten (g)	<0.1	<0.1
Verzadigde vetten (g)	<0.1	<0.1
Eiwitten (g)	<0.1	<0.1
Koolhydraten (g)	73	16
Suikers (g)	72	16
Zout (g)	3.8	0.84

	Citroen / Zwarte bes			
	Per 100g		Per 2 tabletten	
Vitaminen en mineralen		% RI*		% RI*
Vitamine C (mg)	54	68	12	15
Vitamine B1 (mg)	0.75	68	0.17	15
Kalium (mg)	1364	68	300	15
Magnesium (mg)	259	68	57	15
Calcium (mg)	545	68	120	15

*Referentie-inname

10. ingrediëntenlijst:**CITROEN**

Dextrose, voedingszuur: citroenzuur; natriumwaterstofcarbonaat, kaliumwaterstofcarbonaat, calciumcarbonaat, maltodextrine, aroma limoen; magnesiumcarbonaat, natriumchloride, zoetstof: sucralose; L-ascorbinezuur; kleurstof: riboflavines; thiaminehydrochloride.

ZWARTE BES:

Dextrose, voedingszuur: citroenzuur; natriumwaterstofcarbonaat, kaliumwaterstofcarbonaat, calciumcarbonaat, maltodextrine, aroma zwarte bes; magnesiumcarbonaat, natriumchloride, zoetstof: sucralose; L-ascorbinezuur; kleurstof: anthocyanen; thiaminehydrochloride.

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