



ETIXX GINSENG & GUARANA ENERGY GEL

Maracuja / RedCurrant



1. *STERKE PUNTEN Etixx Energy Gel:*

- ✓ Uniek tri-fasesuikermengsel voor snelle energielevering (na 10min), maar ook langdurig effect
- ✓ Bevat natuurlijke cafeïne voor extra fysieke en mentale energieboost
- ✓ Bevat alcohol voor betere opname van suikers
- ✓ Smaak kers-veenbes of maracuja



2. *GEBRUIKER – Voor WIE kan de GINSENG & GUARANA Energy Gel voordelig zijn?*

CATEGORIE **ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS**

De 3 gels zijn geschikt voor alle atleten die nood hebben om snel energie aan te vullen tijdens langdurige inspanningen:

- **TIJDENS** continue duurinspanningen: wielrenners, triatleten, duatleten, langeafstandslopers, langeafstandswemmers ...;
- **VOOR** de start of **TIJDENS DE RUST** bij teamsporten;

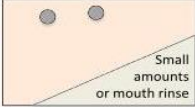
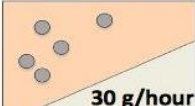
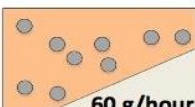
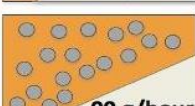
- De Isotonic Energy Gel is specifiek aan te raden bij warm weer en aan atleten die veel zweten.
- De Ginseng & Guarana Energy Gel is specifiek aan te raden wanneer de atleet een extra energieboost nodig heeft, bijvoorbeeld in het laatste deel van een langdurige inspanning, voor een eindsprint of de aanvang van een klim.

3. SITUERING – WAT is de Energy Gel en WAAROM de Gel gebruiken?

De hoeveelheid beschikbare koolhydraten is een **prestatiebepalende factor** voor langeduurinspanningen. Daarom is het belangrijk dat koolhydraten aangevuld worden vóór en tijdens deze inspanningen. Ze zorgen namelijk voor het op peil houden van het **bloedglucoseniveau** tijdens het sporten en de aanvulling van **spierglycogeen** (opgeslagen suiker in de spier).

Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten zouden worden ingenomen (via drank, bars, of gels), zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min. **Hoeveel koolhydraten** dien ik in te nemen tijdens een inspanning (Figuur)?

- Inspanningen **< 1u(15)**: niet nodig om koolhydraten in te nemen tijdens 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

De voordelen van een **energy gel t.o.v. een koolhydraatrijke drank** is dat een gel een uiterst **geconcentreerde** koolhydratenbron is (isotone drank: 4-8% koolhydraten; energiedrank 8-15%

koolhydraten; energiegel: 40-80% koolhydraten). Om evenveel koolhydraten in te nemen via bijvoorbeeld een isotone drank moet al snel een halve liter gedronken worden wat maaglast kan veroorzaken. Ten opzichte van een energy bar zal een gel veel **sneller** worden **opgenomen** (neemt op na 10 minuten) daar deze geen eiwitten of vetten bevat die de maaglediging vertragen.

De **Ginseng & Guarana Energy Gel** is ideaal voor de momenten waar het er echt toe doet! Hij bezorgt je niet alleen **extra energie** door de unieke suikercombinatie maar de adaptogene planten geven je ook een echte **mentale en fysieke boost**. Guarana is een bes die hoge concentraties aan **natuurlijke cafeïne** bevat. Het is geweten dat het innemen van cafeïne het gevoel van vermoeidheid kan verminderen en een positief effect heeft op de **concentratie/alertheid**. Ginseng wordt gebruikt ter bestrijding van vermoeidheid. De toevoeging van 2.95% alcohol zorgt voor betere opname van koolhydraten.

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

ETIXX GINSENG&GUAR. ENERGY GEL MARAC 50G (3402-351)	ETIXX ENERGY GEL GINSENG & GUARANA - SRP 50G (CNK: 3107-935)
	

5. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Energy Gel innemen?

10min VÓÓR	1 gel
TIJDENS	1 à 2 gels per uur inspanning

Vergelijking van de Etixx Energy Gels:

	Double Carb Energy Gel	Nutritional Energy Gel	Isotonic Energy Gel	Ginseng & Guarana Energy Gel	Isotonic Drink Energie Gel
Nettogewicht per gel	60ml	38g	40g	50g	60ml
Koolhydraten (g/gel)	50	24	24	30	22
Elektrolyten			X		
Cafeïne (mg/gel)				53	
Osmolaliteit	Hypertoon	Hypertoon	Isotoon, opgelost in 350ml water	Hypertoon	Isotoon
Smaak	Blauwe bes	Cola	Limoen	Kers-veenbes Maracuja (passievrucht)	Appel Sinaas
Doel	Energie	Energie	Energie Hydratatie	Energie Energie- booster	Energie
Doelgroep	Duuratleten	Duuratleten Teamsporten	Duuratleten Teamsporten	Duuratleten Teamsporten	Duuratleten Teamsporten
Wanneer innemen?	TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS	10 min. VOOR TIJDENS

6. EXTRA tips:

- Er wordt aangeraden om bij de gels voldoende water in te nemen om de absorptie te verbeteren en mogelijke maagklachten te verminderen.

7. NEVENEFFECTEN

/

8. ALLERGENENINFO

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

9. SAMENSTELLING:

	Ginseng & guarana energy gel	
Nutritionele waarden	Per 100g	Per gel
Energie (kcal)	237	119
Energie (kJ)	1008	504
Vetten (g)	0	0
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g) *	59	30
Suikers (g)	44	22
Zout (g)	0	0
Vit C (mg)	80 (100% RI)	40 (50% RI)

*Suikersiroop: 8% dextrose, 55% sucrose, 6% maltose, 31% andere.

Ginseng & Guarana energy gel	Per 100g	Per gel
Guarana extract	3g (3%)	1.5 g (3%)
Paullinia cupana extract	3g	1.5g
Camellia sinensis extract	3g	1.5g
Panax ginseng extract	1.5g (1.5%)	0.75g (1.5%)
Eleutherococcus senticosus extract	1.5g (1.5%)	0.75g (1.5%)
Taurine	1.5g	0.75g

10. Ingrediëntenlijst:

GINSENG en GUARANA ENERGY GEL KERS-VEENBES:

Suikersiroop 64% (Dextrose, Sucrose, Maltose, andere suikers) - water - Dextrose - Guarana (zaad) vloeibaar extract (Paullinia cupana, alcohol, water) - Groene theebladeren vloeibaar extract (Camellia sinensis, water, alcohol) - Taurine - Ginseng (wortel) vloeibaar extract (Panax ginseng, alcohol, water) - Siberische ginseng (wortel) vloeibaar extract (Eleutherococcus senticosus, water, alcohol) - L-ascorbinezuur - Conserveermiddel: Kaliumsorbaat - Aroma: Rode aalbessen / kerssmaak

GINSENG en GUARANA ENERGY GEL MARACUJA:

Suikersiroop 64% (Dextrose, Sucrose, Maltose, andere suikers) - water - Dextrose - Guarana (zaad) vloeibaar extract (Paullinia cupana, alcohol, water) - Groene theebladeren vloeibaar extract (Camellia sinensis, water, alcohol) - Taurine - Ginseng (wortel) vloeibaar extract (Panax ginseng, alcohol, water) - Siberische ginseng (wortel) vloeibaar extract (Eleutherococcus senticosus, water, alcohol) - L-ascorbinezuur - Conserveermiddel: Kaliumsorbaat - Aroma: Maracuja.

11. Wetenschappelijke referenties:

- Burke L, Hawley J, Wong S, Jeukendrup A. Carbohydrates for training and competition. J Sport Sci 2011;29: S17-S27.
- Burke L. Caffeine and sports performance. Appl Physiol Nutr Metab 2008; 33(6): 1319-1334.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. Med Sci Sports Exerc 2008; 40: 275-281.
- Haskell C, Kennedy D, Wesnes K, Milne A, Scholey A. A Double-blind, placebo-controlled, multi-dose evaluation of the acute behavioural effects of guarana in humans. J Psychopharmacol 2007; 21(1): 65-70.

- 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.
- Jeukendrup A. nutrition for endurance sports : marathon, triathlon and road cycling. *J Sport Sci* 2011; 29: S91-S99.
- Pfeiffer B, Stellingwerff T, Zaltas E, Jeukendrup A. CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2010; 42(11): 2038-2045.
- Philips S, Turner A, Sanderson M, Sproule J. Carbohydrate gel ingestion significantly improves the intermittent endurance capacity, but not sprint performance, of adolescent team games players during a simulated team games protocol. *Eur J Appl Physiol* 2012; 112(3):1133-1141.