

2102861 - Isostar Getränkepulver Long Distance Energy Drink Orange 790g

Zutaten

Maltodextrin, Saccharose, Farbstoffe: rote Beete und Beta-Carotin, Säuerungsmittel Zitronensäure, Aroma, Natriumcitrat, Natriumchlorid, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1.

Nährwertangaben

Nährwertangaben	pro 100 g		pro Darreichungsform bzw. Portion	
	kJ	kcal	kJ	kcal
Brennwert/Energie	1631	384	1287	303
Fett [g]	0		0	
davon gesättigte Fettsäuren [g]	0		0	
Kohlenhydrate [g]	95		75	
davon Zucker [g]	28		22	
Ballaststoffe [g]				
Eiweiß [g]	0		0	
Salz [g]	0,47		0,37	
Vitamine/Mineralstoffe	pro 100 g	% ¹	pro Darr.-Form bzw. Portion	% ¹
Vitamin E [mg]	12	100	9,5	79
Vitamin C [mg]	76	95	60	75
Thiamin (Vitamin B1) [mg]	0,54	49	0,43	39
Natrium [g]	0,19		0,15	

¹Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Brennwert pro 100 ml Fertigprodukt: 259 kJ / 61 kcal

Verzehrempfehlung

Long Energy ist das ideale isotonische Getränk für Ausdauerleistungen ab 2 Stunden. Es wird empfohlen, in regelmäßigen Abständen vor und während der Belastung Long Energy zu konsumieren. Um eine optimale Leistungs-Effizienz zu erreichen, sollten Sie 150 ml bis 250 ml davon vor der Belastung trinken und während der Anstrengung etwa alle 20 Minuten. Anschließend, also nach der Belastung, ist auf eine regelmäßige Zufuhr zu achten. Zudem kann Long Energy zum „Carbo Loading“ an Tagen vor dem Wettkampf eingesetzt werden.