

## Gel Energy Fresa 100g

Gel con una alta concentración de carbohidratos

Los carbohidratos alimentan tu músculo de inmediato y mantienen tus niveles de energía.

### Ingredientes:

Jarabe de glucosa, agua, maltodextrina, vitaminas (B1, niacina, ácido pantoténico, B6, biotina, B12, C, E), aroma, conservantes (sorbato de potasio, benzoato de sodio).

### Análisis:

#### Por 100g

Energía	1260 kJ / 300 kcal
Proteína	0 g
Carbohidratos	74,3 g
de los cuales azúcares	51,5 g
Grasa	0 g
y saturada	0 g
Fibra	0 g
Sodio	0 g
Vitamina B1	0,63 mg (45%*)
Niacina	8,10 mg (45%*)
Acido Pantoténico	2,70 mg (45%*)
Vitamina B6	0,90 mg (45%*)
Biotina	0,07 mg (45%*)
Vitamina B12	0,45 mcg (45%*)
Vitamina C	27 mg (45%*)
Vitamina E	4,5 mg (50%*)

\* porcentaje diario recomendado RDA (Recommended Daily Allowance).

### Alérgenos:

No contiene alérgenos.

## Cómo Tomar

Los carbohidratos alimentan tu músculo de inmediato y mantienen tus niveles de energía.

Durante una actividad física larga e intensa, los niveles de azúcar en la sangre pueden bajar a niveles fuera de lo normal. Como resultado: disminuye la energía, aparecen problemas de concentración, el rendimiento baja. En estos momentos el uso del gel actúa como un potenciador de energía ideal.

En prácticas deportivas de intensidad alta, empezar a tomar Energy gel 30 minutos después de empezar el ejercicio. Tomar unos 30/40 g (1/3 de la bolsa de 100g) o una bolsita de 40g y beber seguidamente un poco de agua o Energy drink. Puede tomarse Energy Gel de nuevo al cabo de 20/30 minutos. No debe tomarse más de 100g por hora.

En prácticas deportivas de intensidad media, empezar a tomar Energy gel de 45 a 60 minutos después de empezar el ejercicio.