



Gel Fresa con Magnesio 100g / 75ml

Producto: Gel Energy sabor a fresa con magnesio.

Gel con una alta concentración de carbohidratos

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. Este problema surge a menudo en atletas practicantes de deportes de resistencia como triatlón, running, ciclismo, etc. En estos momentos el uso del gel actúa como un potenciador de energía ideal.

Ingredientes:

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

Análisis:

Por 100g

Energía	11181 kJ / 282 kcal
Proteína	0 g
Carbohidratos	70,5 g
de los cuales azúcares	49,3 g
Grasa	0 g
y saturada	0 g
Fibra	0 g
Sodio	0 g
Magnesio	75mg (20% RDA)
Vitamina B1	0,33 mg*
Niacina	4,8 mg*
Acido Pantoténico	1,8 mg*
Vitamina B6	0,42 mg*
Biotina	0,02 mg*
Vitamina B12	0,75 mcg*
Vitamina C	24 mg*
Vitamina E	3,6 mg*

*30% porcentaje diario recomendado RDA (Recommended Daily Allowance).

Cómo Tomar

Indicaciones:

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.