

FI MAUSTAMATON
MAISSIMALTODEKSTRIINI.

Ainesosat: Maltodekstriini (maissi, EU).
Saattaa sisältää jäämiä maidosta ja soijasta.

Käyttötarkoitus: Päivittäiseksi hiilihydraattiseksi aikuisille urheilijoille. Nauti osana monipuolista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa.

Hiilihydraatit edistävät normaalin lihastoiminnan palautumista luustolihasen väsymiseen kovatehoisen ja/tai pitkäkestoisen fyysisen harjoittelun jälkeen. Edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla hiilihydraatteja eri lähteistä annoksina siten, että kokonaissaanti on 4 g/painokilo ja ainakin yksi annos nautitaan 4 tunnin kuluessa ja loput viimeistään 6 tunnin kuluessa fyysisestä harjoittelusta.

Pitkäkestoisen suorituksen aikana: Sekoita annos (50 g= ~ 1 dl) jauhetta litraan vettä ja nauti 2,5 dl annoksina 15 minuutin välein koko suorituksen ajan. Tarvittaessa sekoita annokseen 1-2 g suolaa korvaamaan hikoilun aikana menetettyä suolaa.

Kuntosaliharjoittelun aikana: Sekoita annos (50 g= ~ 1 dl) jauhetta Leader Whey protein tai Soy protein -jauheiden kanssa. Aloita juoman nauttiminen puoli tuntia ennen harjoittelua, juo koko harjoittelun ajan.

High quality maltodextrin
energy powder:

- Gluten-free
- Non-GMO

Lactose Free



SV/NO/DA ICKE SMAKSATT
MAJSMALTODEXTRIN.

Ingredienser: Maltodextrin (majs, EU). Kan innehålla spår av mjölk och soja. / Kan innehålle spor av melk og soya. / Kan indeholde rester af mælk og soja.

Användningsändamål: Som daglig kolhydrattillskott för vuxna idrottare. Används som en del av en mångsidig kost och en hälsosam livsstil.

Kolhydrater bidrar till återställande av normal muskelfunktion efter högintensiv och/eller långvarig fysisk träning som leder till muskeltrötthet. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett kolhydratintag på sammanlagt 4 g per kg kroppsvikt från alla källor, fördelat på doser under de första 4 timmarna och senast inom 6 timmar efter fysisk träning.

Under långvariga prestationer: Blanda en portion (50 g= ~ 1 dl) pulver i en liter vatten och drick i portioner om 2,5 dl med 15 minuters mellanrum under hela prestationen. För att ersätta saltet som förlorats under svettningen kan vid behov 1-2 g salt tillsättas i en liter färdig dryck.

Under gymträning: Blanda en portion (50 g= ~ 1 dl) -pulver med Leader Whey eller Soy protein. Börja dricka den en halv timme före träningspasset och drick under hela träningspasset.

EN UNFLAVOURED CORN MALTODEXTRINE.

Ingredients: Maltodextrine (corn, EU).
May contain traces of milk and soy.

Intended use: Daily carbohydrate supplement for adults athletes. Enjoy as a part of a balanced diet and a healthy lifestyle.

Carbohydrates contribute to the recovery of normal muscle function after highly intensive and/or long-lasting physical exercise leading to muscle fatigue. The beneficial effect is obtained with the consumption of carbohydrates, from all sources, at a total intake of 4 g per kg body weight, at doses, within the first 4 hours and no later than 6 hours, following highly intensive and/or long-lasting physical exercise.

During a long sports performance: Mix a serving (50 g= ~ 1 dl) in a litre of water, and enjoy it in 2.5 dl portions every 15 minutes throughout the performance. If needed, mix 1-2 g of salt into the drink to replace the salt lost in sweat.

During gym exercises: Mix a serving (50 g= ~ 1 dl) with Leader Whey protein or Soy protein powders. Start enjoying the drink half an hour before the workout, keep drinking throughout the workout

RAVINTOARVO / NÄRINGSVÄRDE / NUTRITIONAL VALUE / TOITEVÄÄRTUS / NÄHRWERTE	/100 g	/50 g	/% *
Energia/Energi/ Energy/ Energia / Nährwert / (kJ/kcal)	1615 / 380	808 / 190	10 %
Rasva/Fett/ Fat / Rasvad / Fett (g)	0,0	0,0	0 %
josta tyydyttynyt / varav mättat fett/ of which saturated fat / millest kyllastunud rasvhapped/ davon gesättigt (g)	0,0	0,0	0 %
Hiilihydraatit/ Kolhydrat/ / Süsivesikud Carbohydrates / Kohlenhydrate (g)	95	48	18 %
josta sokereita / varav sockerarter/ of which sugars / millest suhkrud / davon Zuckerarten (g)	4,0	2,0	2 %
Ravintokuitu/Fiber/ Fibre / Kiudained/ Ballaststoffe (g)	0,0	0,0	
Proteiini/ Protein / Valgud / Eiweiß (g)	0,0	0,0	0 %
Suola/Salt / Sool/ Salz (g)	0,0	0,0	0 %
Laktoosi/Laktos/ Lactose / Laktose (g)	0,0	0,0	

*Aikuisen keskvvertokäyttäjän saannin vertailuarvo / Referensintag för en genomsnittlig vuxen / Reference intake of an average adult / Referenzwert der Nahrungsaufnahme eines durchschnittlichen erwachsenen Konsumenten / Keskmise täiskasvanud tarbija koguse võrdvärtus (8400 kJ/2000 kcal).

