



Supercarbo Plus

Supercarbo Plus est le complément le mieux approprié pour la récupération post effort des athlètes à condition qu'il soit utilisé avec du lait maigre. Supercarbo Plus contient des sucres à index glycémique élevé, des vitamines et des minéraux. Les sucres contenus dans Supercarbo Plus permettent de favoriser la resynthèse des réserves de sucres de l'organisme après l'effort. Ceci est particulièrement important pour les sportifs qui s'entraînent quotidiennement et sollicitent les mêmes muscles (ex. course à pieds, vélo...). Les vitamines et les minéraux ont pour but d'apporter aux sportifs des calories à haute densité nutritionnelle.

Composition

Maltodextrine, arôme, carbonate de calcium, chlorure de sodium, oxyde de magnésium, chlorure de potassium, édulcorants : cyclamate et saccharine sodique, acide ascorbique, alpha-tocophérol, niacinamide, fumarate ferreux, bêta-carotène, oxyde de zinc, pantothénate de calcium, pyridoxine chlorhydrate, riboflavine, thiamine chlorhydrate, colécalciférol, acide folique, biotine, cyanocobalamine (vitamine B12).

Analyse quantitative

Mode d'emploi

Diluer 6 mesures rases de poudre (environ 80 g) dans 250 ml de lait maigre dans l'heure qui suit la fin de l'effort à l'aide d'un mixer ou d'un shaker.

Si vous avez une intolérance aux produits lactés reportez-vous à la rubrique Turbo Regeneration, car il est indispensable d'amener des acides aminés à l'organisme dans l'heure qui suit la fin de l'effort, c'est pourquoi le lait maigre ne peut pas être remplacé par de l'eau ou du jus de fruits dans cette situation.

Conseil d'utilisation

A utiliser dans l'heure qui suit la fin de l'effort avec du lait maigre à raison de 1,0 gramme par kilo de poids de corps par prise.

Supercarbo Plus peut aussi être utilisé les 3 jours qui précèdent une épreuve d'endurance dans le but d'optimiser les réserves de sucres contenus dans les muscles et dans le foie (supercompensation glycogénique).

Supercarbo Plus peut aussi être utilisé comme boisson de complément au repas pré-compétitif afin d'augmenter la consommation de glucides 3 heures avant l'effort et ainsi en bénéficier dans la phase tardive de l'accomplissement de l'effort d'endurance. Idéalement il faudrait absorber entre 150 g - 200 g de glucides à ce moment pour favoriser la performance physique. Cette quantité représente environ 800 g de pâtes cuites d'où l'intérêt d'utiliser du Supercarbo Plus en complément du repas solide. Chaque portion de 250 ml de Supercarbo Plus vous amène l'équivalent de 300 à 350 g de pâte cuite !

