

**DEXTRO
ENERGY**

SPORTERNÄHRUNG

auf einen Blick





Nährstoffe im Visier des Sportlers

Nährstoffquellen effektiv nutzen

Wer seine Leistung in Training und Wettkampf durch eine gezielte Ernährung unterstützen möchte, dem hilft es, sich die Funktionsweise aller Nährstoffe einmal genau anzusehen. Denn spezifische Aspekte tragen entscheidend zur Leistungsoptimierung bei.

Kohlenhydrate – Der schnelle Brennstoff für die Muskeln

- |||| Werden relativ schnell im Körper zu Energie umgewandelt
- |||| Können Energielücken bei Ausdauerleistung schließen
- |||| Spielen bei der Regeneration des Körpers eine wichtige Rolle

Fette – Der Langzeitbrennstoff

- |||| Langfristiger Energiespeicher in Form von Depotfett
- |||| Agieren als Träger fettlöslicher Vitamine
- |||| Dienen der Wärmeisolierung und schützen die inneren Organe

Proteine – Regeneration der Muskeln

- |||| Grundbausteine der Zellen (Eiweiß)
- |||| Dienen als Baustoffe für unsere Muskeln
- |||| Wichtige Bestandteile des Immunsystems

DEXTRO ENERGY Sporternährung Das Konzept

Zur gezielten Unterstützung

DEXTRO ENERGY ist seit vielen Jahren der kompetente Begleiter und Unterstützer beim Ausdauersport. Mit einer speziell abgestimmten Sporternährung erweitert DEXTRO ENERGY sein Produktangebot. In Zusammenarbeit mit erfolgreichen Sportlern und Ernährungswissenschaftlern hat DEXTRO ENERGY Sporternährungsprodukte entwickelt, die genau auf die Anforderungen des Ausdauersportlers abgestimmt sind und helfen, gezielt die Flüssigkeits- und Nährstoffzufuhr ergänzend zu unterstützen.

DEXTRO ENERGY Sporternährung

Unterstützt den Ausdauersportler vor, während und nach dem Training und/oder Wettkampf und fördert eine optimale Regeneration.

Die drei Phasen im Sport: Vor – Während – Nach



- |||| Kohlenhydratspeicher auffüllen
- |||| Flüssigkeit auffanken
- |||| Mineralstoffe zuführen



- |||| Leistungsfähigkeit erhalten
- |||| Kohlenhydratversorgung gewährleisten
- |||| Flüssigkeit und Mineralstoffe auffüllen



- |||| Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen
- |||| Flüssigkeit auffanken
- |||| Muskeln regenerieren



TESTED FOR
ATHLETES ✓

1 BEFORE
2 DURING
3 AFTER

Iso Drink

Das isotonische Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk



Von erfahrenen Sportlern getestet

Das DEXTRO ENERGY Sport-Sortiment wurde in Zusammenarbeit mit dem **Institut für Sport und Sportwissenschaften (IfSS)** der Albert Ludwig Universität Freiburg, Abteilung Sporternährung, entwickelt. Erfahrene Sportler haben die Produkte getestet und bestätigen die 4 wichtigsten Bausteine:

- ✓ **Optimale Wirksamkeit**
- ✓ **Gute Verträglichkeit**
- ✓ **Einfache Handhabung**
- ✓ **Guter Geschmack**



Institut für Sport und Sportwissenschaften

- |||| Trägt zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung* bei längerem Ausdauertraining bei
- |||| Schafft einen schnellen Flüssigkeitsausgleich* und unterstützt die Muskelfunktion*
- |||| Gute Verträglichkeit und erfrischende Note auch im erwärmten Zustand

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012 für Kohlenhydrat-Elektrolyt Getränke

Produkt & Verwendung

- ! Leichtes Abmessen mit praktischem Dosierlöffel
- ! Pulver löst sich schnell in Wasser auf
- ! Für 11 x 500 ml Getränk

Sorten

- ! Orange fresh
- ! Citrus fresh
- ! Red Berry

Nährwertangaben z. B. für Orange Fresh pro Portion (40 g)

Brennwert	631 kJ/150 kcal	Natrium	345 mg/500 ml
Fett	0 g	Eiweiß	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	Salz	0,86 g
Kohlenhydrate	35 g	Magnesium	56 mg (15 %)*
davon Zucker	30 g	Kalium	300 mg (15 %)*

* Nährstoffbezugswert

IsoFast

Das hypotone Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränk

- Trägt zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining* bei
- Schafft einen schnellen Flüssigkeitsausgleich*
- Kalium, Magnesium und Natrium sorgen für Aufrechterhaltung der normalen Funktion unserer Muskeln

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012 für Kohlenhydrat-Elektrolyt-Getränke



Sorten

- Fruit Mix
- Red Orange

Produkt & Verwendung

- Portionsbeutel für 750 ml Wasser
- Dose für 20 x 750 ml Getränk
- Schmeckt auch im erwärmten Zustand

Nährwertangaben z. B. für Fruit Mix pro Portion (56 g)

Brennwert	880 kJ/207 kcal	Natrium	345 mg/750 ml
Fett	0 g	Eiweiß	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	Salz	0,86 g
Kohlenhydrate	49 g	Magnesium	56 mg (15 %)*
davon Zucker	34 g	Kalium	300 mg (15 %)*

*Nährstoffbezugswert

Zero Calories

Das Elektrolyt-Getränk ohne Kohlenhydrate

- Mit 5 Elektrolyten: Natrium, Magnesium, Calcium, Kalium und Chlorid
- Schneller Ausgleich des Mineral- und Flüssigkeitshaushalts
- Unterstützt die Muskelfunktion und den Energiestoffwechsel*

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012 für Magnesium, Calcium, Kalium



Sorten

- Orange Flavour
- Berry Flavour
- Lime Flavour

Produkt & Verwendung

- Insbesondere für kurze Trainingseinheiten oder Fettstoffwechsel-Training
- 20 Brausetabletten für je 500 ml Wasser
- Ohne Kalorien

Nährwertangaben z. B. für Berry Flavour (2 Tabl. für 1 l Getränk)

Brennwert	60 kJ/14 kcal	Salz	1,3 g
Fett	0 g	Magnesium	56,3 mg (15 %)*
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	Calcium	120 mg (15 %)*
Kohlenhydrate	0,7 g	Kalium	300 mg (15 %)*
davon Zucker	0 g	Chlorid	120 mg (15 %)*
Eiweiß	0 g	Natrium	500 mg/Liter Getränk

*Nährstoffbezugswert



Energy^{*} Bar

Der hochwertige Kohlenhydrat-Riegel



- |||| Schnell verfügbare und langanhaltende Kohlenhydrate durch Glucose und Isomaltulose
- |||| Nur 3 g Fett pro Riegel (50 g)
- |||| Magnesium^{*} trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012 für Magnesium

Produkt & Verwendung

- ! 1 Riegel entspricht 50 g
- ! Empfohlene Verzehrsmenge im Sport: 50 g für 2 Stunden
- ! Sehr gute Verträglichkeit

- Sorten**
- ! Chocolate
 - ! Vanilla

Nährwertangaben z. B. für Vanilla (50 g)

Brennwert	793 kJ/188 kcal	davon Zucker	21 g
Fett	3,0 g	Eiweiß	9 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	Salz	0,31 g
Kohlenhydrate	32 g	Magnesium	59 mg (16 %)*

*Nährstoffbezugswert

Liquid Gel

Das Kohlenhydrat-Konzentrat

- |||| Kombination aus schnell verfügbaren Kohlenhydraten
- |||| Flüssig, gut trinkbar
- |||| Mit Vitamin B-Komplex bei Orange, Koffein bei Lemon & Cherry, Natrium bei Grapefruit



Produkt & Verwendung

- ! 1 Beutel beinhaltet 60 ml
- ! Beim Ausdauersport alle 20-45 Min. 1 Beutel
- ! Wiederverschließbarer Drehschluss

- Sorten**
- ! Classic
 - ! Orange
 - ! Apple
 - ! Cola
 - ! Lemon & Cherry
 - ! Grapefruit

Nährwertangaben z. B. für Orange pro Portion (60 ml)

Brennwert	452 kJ/106 kcal	Salz	0 g
Fett	0 g	Vitamin B1	0,2 mg (18 %)*
davon gesättigte Fettsäuren	0 g	Vitamin B2	0,3 mg (21 %)*
Kohlenhydrate	26 g	Vitamin B6	0,4 mg (29 %)*
davon Zucker	26 g	Niacin	3,7 mg (23 %)*
Eiweiß	0 g	Pantothensäure	1,0 mg

*Nährstoffbezugswert



Sport Tablets

Die Dextrose Tablets



- /// Schneller Kohlenhydratspender mit Vitaminen und Magnesium
- /// Vitamine B1, B6 und C erfüllen wichtige Schutz- und Stoffwechselfunktionen* im Organismus
- /// Magnesium* unterstützt die Muskelfunktion

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012: Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B1 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Produkt & Verwendung

- ! Besteht aus 2 Stangen mit je 14 Tablets
- ! 1 Tablette alle 15-20 Minuten während des Sports

Brennwert	261 kJ/61 kcal	Salz	0 g
Fett	< 0,5 g	Magnesium	63,75 mg (17 %)*
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	Vitamin B1	0,187 mg (17 %)*
Kohlenhydrate	15 g	Vitamin B6	0,238 mg (17 %)*
davon Zucker	14 g	Vitamin C	13,6 mg (17 %)*
Eiweiß	0 g		

*Nährstoffbezugswert

Sorten

- ! Sports Formula

Recovery* Drink

Das ideale Kohlenhydrat-Protein Getränk



- /// Kohlenhydrat-Protein-Mix im idealen Verhältnis 3:1
- /// Füllt Glykogenspeicher auf, Proteine* werden dem Körper zugeführt, die die Muskeln erhalten
- /// Mit Magnesium und den Vitaminen B1, B2, B6, B12, C, E, Niacin, Biotin, Folsäure, Pantothenensäure

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012: Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei.

Produkt & Verwendung

- ! 1 Beutel ergibt 250 ml Getränk
- ! 1 Dose ergibt 8 Portionen (44,5 g)
- ! 1-2 Beutel innerhalb 1h nach dem Sport

Brennwert	731 kJ/172 kcal	Vitamin B2	0,21 mg (15 %)*
Fett	0,9 g	Vitamin B6	0,21 mg (15 %)*
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	Vitamin B12	0,375 µg (15 %)*
Kohlenhydrate	30 g	Vitamin C	12 mg (15 %)*
davon Zucker	30 g	Vitamin E	1,8 mg (15 %)*
Eiweiß	10 g	Niacin	2,4 mg (15 %)*
Salz	0,05 g	Biotin	7,5 µg (15 %)*
Magnesium	56,25 mg (15 %)*	Folsäure	30 µg (15 %)*
Vitamin B1	0,165 mg (15 %)*	Pantothenensäure	0,9 mg (15 %)*

*Nährstoffbezugswert

Sorten

- ! Tropical



Dextro Energy bestätigt für die Sporternährungsprodukte nach bestem Wissen und basierend auf Informationen ihrer Lieferanten, dass es keine direkte Verwendung jeglicher, im aktuellen World Anti-doping Code aufgelisteten Substanzen gibt – weder durch die verwendeten Rohmaterialien noch durch die Verwendung von Verarbeitungshilfsstoffen.

DEXTRO ENERGY führt keine Analysen durch, um das Vorhandensein möglicher kleinster Spuren solcher Substanzen als zufällige Kontamination aus der Umgebung auszuschließen.

Protein Crisp

Der leckere Protein Riegel

- Hoher Proteingehalt* von 30%
- Trägt zum Aufbau und Erhalt von Muskeln bei*
- Leckerer Crunch in einer cremigen Konsistenz

*Verordnung (EU) Nr. 432/2012 für Proteine tragen zur Erhaltung von Muskelmasse bei.

Produkt & Verwendung

- Für nach dem Sport oder als kleine Zwischenmahlzeit
- Zu empfehlen sind 1-2 Riegel (50 g) pro Tag

Sorten

- Caramel-Cookie
- Chocolate
- Vanilla-Coco

Nährwertangaben z.B. für Caramel-Cookie pro Portion (50 g)

Brennwert	787 kJ/187 kcal	davon Zucker	16 g
Fett	5 g	Eiweiß	15 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	Salz	0,15 g
Kohlenhydrate	20 g		



Alle Produkte werden zu 100 % in Deutschland hergestellt

Gerne beantworten wir Ihre Fragen zur Sporternährung oder unseren Produkten unter: info@dextro-energy.com

Weitere Infos finden Sie unter: www.dextro-energy.com

Unsere Empfehlung

für Training und Wettkampf

Rennrad und Mountainbike > 60 Min.



750 ml 250 ml

Empfohlene Verzehrsmenge

oder



2 h vor Start

oder



20 min vor Start



pro 60 min

oder



alle 45 min



bei Bedarf



innerhalb 60 min nach Belastung

Triathlon

oder



2 h vor Start

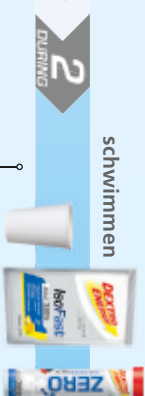
oder



20 min vor Start

schwimmen
Radfahren
&
laufen

oder



alle 15-20 min



pro 45 min



innerhalb 60 min nach Belastung

Laufen > 60 min

oder



2 h vor Start

oder



20 min vor Start

alle 15-20 min



alle 45 min

bei Bedarf
> 2 h



innerhalb 60 min nach Belastung

Teamsport

oder



2 h vor Start

oder



20 min vor Start



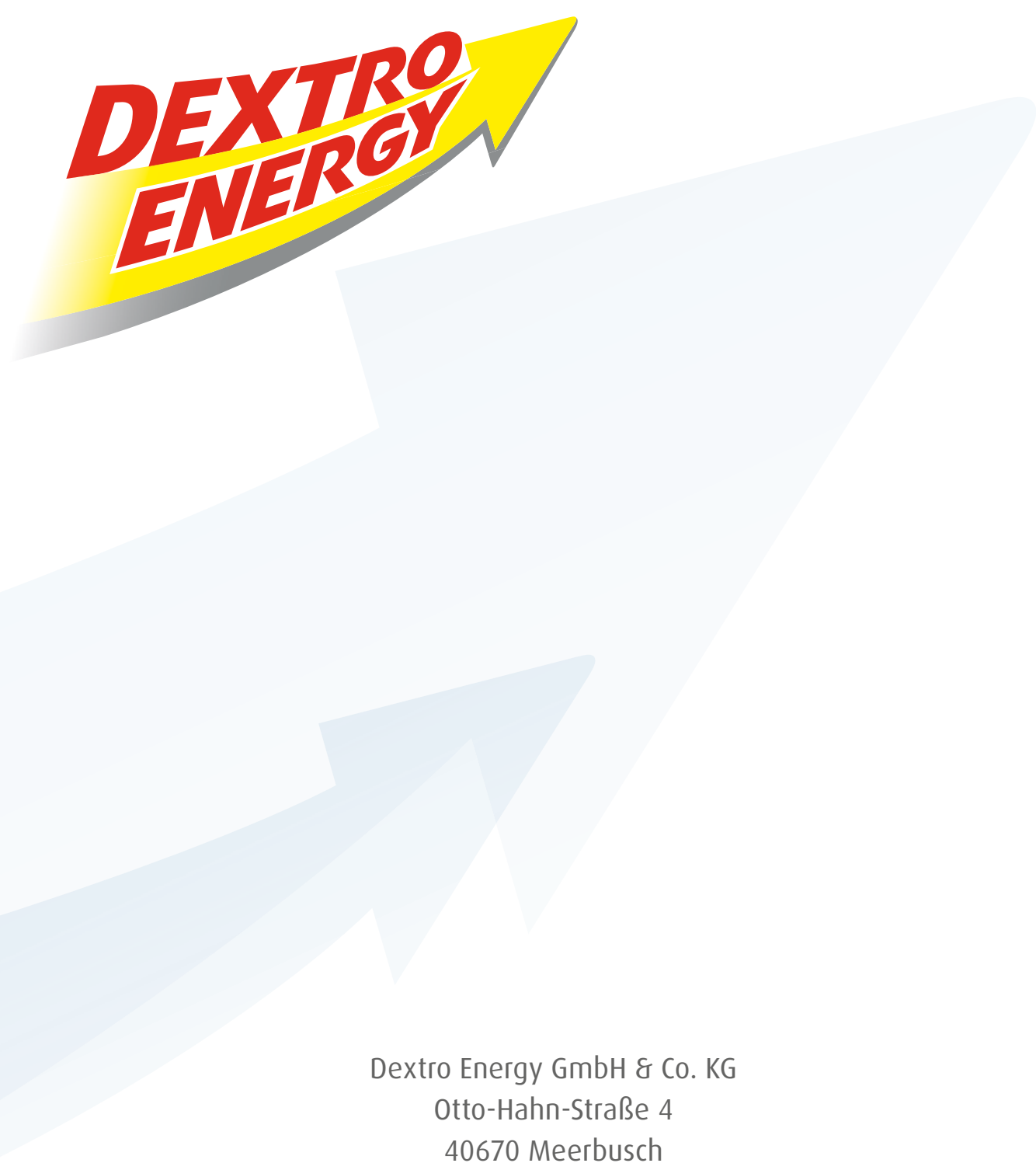
alle 15-20 min



bei Bedarf



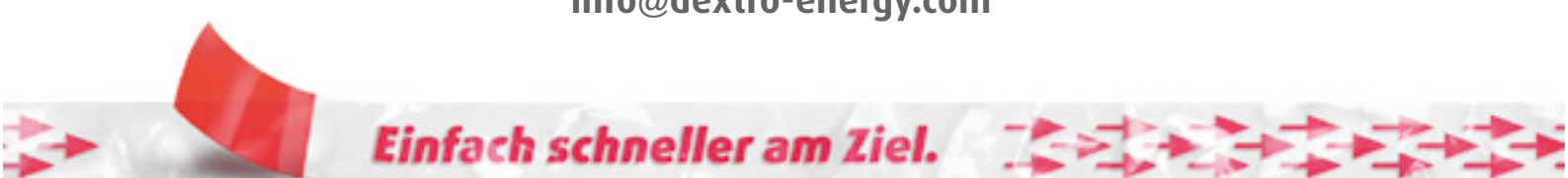
innerhalb 60 min nach Belastung



**DEXTRO
ENERGY**

Dextro Energy GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Straße 4
40670 Meerbusch

So erreichen Sie uns:
info@dextro-energy.com



Einfach schneller am Ziel.

www.dextro-energy.com