

SPORTVOEDINGSADVIES PER UUR



Bij het maken van een sportvoedingsplan moet je rekening houden met veel factoren. Het type sport, de duur van de inspanning, maar ook je persoonlijke voorkeur. Hierboven geven we een aantal suggesties voor sportvoeding.

Per suggestie geven we aan hoeveel koolhydraten per uur je bij bepaalde inspanningen kan innemen en welke producten hiervoor geschikt zijn. Zorg ervoor dat je de hoeveelheid energie die je inneemt altijd gelijkmatig verdeelt.

Voor ieder product uit bovenstaande schema's hebben we alternatieve producten, die vind je op de volgende bladzijde. Zo kun je jouw persoonlijke sportvoedingsplan ontwikkelen!

C2MAX is een wetenschappelijk ontwikkeld koolhydraatmengsel met een 2:1 verhouding van glucose en fructose en bevat daarnaast 5 elektrolyten die je verliest door transpiratie.

PowerBar

WIL JE NOG MEER SPORTVOEDINGSADVIES?
KIJK OP ONZE WEBSITE: WWW.POWERBAR.NL.

PowerBar

THE TASTE OF SPORT

SMART TIPS

Vul op de dag voor de wedstrijd je koolhydraatreserves aan door koolhydraatrijke voeding te eten. Bijvoorbeeld pasta of pannenkoeken. Neem de laatste maaltijd 2-3 uur van te voren. Probeer hierbij niet teveel vezels te eten. Kies bijvoorbeeld voor wit brood in plaats van bruin brood. Drink vervolgens 30 minuten voordat je start nog 500 ml isotone sportdrank zoals PowerBar IsoActive of IsoMax.

Voor het neerzetten van een optimale prestatie is het behoud van een goede vochtbalans de basis. Drink in het uur voordat je start 500 ml water met 1 PowerBar Electrolyte Tab of 1 dosering PowerBar IsoActive of IsoMax. Duurt je inspanning een uur of langer? Denk dan ook aan het aanvullen van je koolhydraten. De basis kun je leggen door gebruik te maken van een sportdrank en aan te vullen met een energie gel of reep. Welke producten je hiervoor kan kiezen kun je terug vinden in het schema 'sportvoedingsadvies per uur'. Tijdens intensieve en langdurige inspanningen zijn producten waaraan cafeïne is toegevoegd heel geschikt: het zorgt voor een energie boost en mentale alertheid.

Het is belangrijk om na het sporten koolhydraten, eiwitten, vitamines en mineralen aan te vullen. Tot 2 uur na de inspanning is de opname van voedingsstoffen het meest effectief. Het nemen van koolhydraten na een training zorgt ervoor dat je glycogeenvoorraad weer wordt aangevuld. Eiwitten zorgen daarnaast voor spieropbouw en herstel.

POWERBAR ALTERNATIEVEN

PowerBar heeft een groot en divers assortiment sportvoedingsproducten. Dit assortiment is ingedeeld in categorieën om je te helpen de juiste productkeuze te maken. Binnen deze categorieën zijn voor elk sportmoment of doel verschillende alternatieven verkrijgbaar.

DRINK

ENERGY BAR

ENERGY GEL

RECOVERY

MEER INFORMATIE VIND JE OP WWW.POWERBAR.NL

PowerBar wordt in Nederland gedistribueerd door NutriSense | info@nutrisense.nl



PowerBar

THE TASTE OF SPORT

PRODUCTFOLDER (DUUR)SPORT

HAAL HET BESTE UIT JE TRAINING MET POWERBAR.

PowerBar heeft maar één doelstelling: de best mogelijke sportvoeding leveren zodat jij topprestaties kan leveren! Al meer dan 30 jaar werken we op basis van kennis uit de wetenschap en samen met (top)sporters aan de ontwikkeling van doelgerichte sportvoeding.



DRINK

ELECTROLYTES

Voor het aanvullen van mineralen zonder koolhydraten en calorieën.

- zonder koolhydraten en calorieën
- bevat 5 elektrolyten in de verhouding zoals je die met transpireren verliest
- makkelijk oplosbaar in water
- bevat geen aspartaam of conserveringsmiddelen
- 1 tab per 500-750 ml water
- de smaken Lemon Tonic Boost en Pink Grapefruit bevatten cafeïne

Voedingswaarde (Raspberry Pommegranate)		per tablet
Energie	34 kJ (8 kcal)	
Eiwitten	0 g	
Koolhydraten	0,5 g	
waarvan suikers	0 g	
Vetten	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0 g	
Zout	0,63 g	
Overige voedingswaarde:		
Natrium (250 mg), Kalium (150 mg), Chloride (200 mg), Calcium (60 mg), Magnesium (281 mg)		

ISOACTIVE

De isotone sportdrink voor iedere actieve sporter.

- met C2MAX
- gemakkelijk op te nemen door de isotone samenstelling
- bevat 5 elektrolyten in de verhouding zoals je die met transpireren verliest
- bevat 29 g koolhydraten per serving (33 g/500 ml water)
- met hoge dosering natrium

Voedingswaarde (Lemon)		per 500 ml (33 g)
Energie	512 kJ (120 kcal)	
Eiwitten	0 g	
Koolhydraten	29 g	
waarvan suikers	21 g	
Vetten	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0 g	
Zout	0,88 g	
Overige voedingswaarde:		
Natrium (352 mg), Kalium (151 mg), Chloride (470 mg), Calcium (60,3 mg), Magnesium (29 mg)		

ISOMAX

Sportdrink voor intensieve trainingen en wedstrijden.

- met C2MAX
- bevat 5 elektrolyten in de verhouding zoals je die met transpireren verliest
- bevat 45 g koolhydraten per serving (50 g/750 ml water)
- met natrium, cafeïne en L-Arginine

Voedingswaarde (Blood Orange)		per 750 ml (50 g)
Energie	789 kJ (186 kcal)	
Eiwitten	0 g	
Koolhydraten	45 g	
waarvan suikers	31 g	
Vetten	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0 g	
Zout	0,9 g	
Overige voedingswaarde:		
Natrium (355 mg), Kalium (169 mg), Chloride (335 mg), Calcium (60,3 mg), Magnesium (29,1 mg), Cafeïne (75 mg), L-Arginine (400 mg)		

SUPPLEMENTS

MAGNESIUM LIQUID

Helpt de spieren te ontspannen en kramp te voorkomen.

- met 250 mg magnesium per ampul
- magnesium draagt bij aan een normale werking van de spieren
- met vitamine B6 ter bevordering van de energiestofwisseling

Voedingswaarde		per ampul (25 ml)
Vitamine B6	0,6 mg (43%*)	
Magnesium	250 mg (67%*)	
* % Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid		

ENERGY

ENERGIZE BAR ORIGINAL

Voor maximale energie.

- met C2MAX
- bevat extra natrium en magnesium
- goed verteerbaar
- zonder toegevoegde kleur-stoffen en conserveermiddelen
- met een speciale koolhydraten-mix voor langdurige energie
- met extra magnesium ter ondersteuning van de energiehuishouding
- bevat 10 g eiwitten per reep

Voedingswaarde (Banana Punch)		per reep (55 g)
Energie	859 kJ (203 kcal)	
Eiwitten	5,8 g	
Koolhydraten	39 g	
waarvan suikers	23 g	
Vetten	2,2 g	
waarvan verzadigd	0,3 g	
Voedingsvezels	1,1 g	
Zout	0,53 g	
Natrium	210 mg	
Magnesium	76,1 mg	

RIDE BAR

Voor langdurige energie.

- met een speciale koolhydratenmix voor langdurige energie
- met extra magnesium voor een goede stofwisseling
- met 10 gram proteïne

Voedingswaarde (Peanut - Caramel)		per reep (55 g)
Energie	938 kJ (224 kcal)	
Eiwitten	10 g	
Koolhydraten	24 g	
waarvan suikers	14 g	
Vetten	9,5 g	
waarvan verzadigd	3,6 g	
waarvan polyolen	5,4 g	
Voedingsvezels	4,4 g	
Zout	0,34 g	
Magnesium	94 mg	

NATURAL ENERGY CEREAL BAR

Voor natuurlijke energie.

- vegan
- met een speciale koolhydratenmix voor langdurige energie
- op basis van natuurlijke ingrediënten
- bevat magnesium wat bijdraagt aan een normale werking van de spieren
- geen toegevoegde smaak- en kleurstoffen en conserveermiddelen

Voedingswaarde (Sweet'n Salty)		per reep (40 g)
Energie	651 kJ (155 kcal)	
Eiwitten	4,2 g	
Koolhydraten	24 g	
waarvan suikers	6,1 g	
Vetten	4,1 g	
waarvan verzadigd	1,3 g	
Voedingsvezels	1,9 g	
Zout	0,48 g	
Magnesium	72 mg	

REAL5 VEGAN ENERGY BAR

Zorgt voor de energie boost.

- vegan
- samengesteld uit slechts 5 plantaardige ingrediënten
- bevat magnesium wat bijdraagt aan een normale werking van de spieren
- geen toegevoegde suikers
- Uitsluitend plantaardige producten gebruikt voor de productie. Echter zijn er zuivelproducten aanwezig op de gebruikte productielijn.

Voedingswaarde (Banana Hazelnut)		per reep (65 g)
Energie	1052 kJ (250 kcal)	
Eiwitten	4,6 g	
Koolhydraten	38 g	
waarvan suikers	24 g	
Vetten	8,0 g	
waarvan verzadigd	0,8 g	
Voedingsvezels	4,0 g	
Zout	0,02 g	
Magnesium	56,6 mg	

** Bevat natuurlijk voorkomende suikers.

FAST ENERGY

HYDROGEL

Voor snelle energie - zonder extra water in te nemen.

- met C2MAX
- makkelijk in te nemen zonder er direct water bij te drinken
- extra hoog natrium-gehalte om de opname van vocht te verbeteren
- de smaken Mojito en Cola bevatten cafeïne

Voedingswaarde (Cola)		per gel (67 g)
Energie	434 kJ (102 kcal)	
Eiwitten	<0,5 g	
Koolhydraten	25 g	
waarvan suikers	11 g	
Vetten	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0 g	
Natrium	203 mg	
Cafeïne	100 mg	

POWERGEL

Voor snelle energie.

- met C2MAX
- makkelijk in te nemen en goed verteerbaar tijdens intensieve inspanning
- extra hoog natrium-gehalte om de opname van vocht te verbeteren
- te drinken met 150-200 ml water
- de smaken Black Currant en Green Apple bevatten cafeïne

Voedingswaarde (Lemon - Lime)		per gel (41 g)
Energie	440kJ (103 kcal)	
Eiwitten	0 g	
Koolhydraten	26 g	
waarvan suikers	11 g	
Vetten	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0 g	
Natrium	206 mg	

POWERGEL SHOTS

Voor makkelijke, snelle energie.

- met C2MAX
- 5 gums leveren dezelfde hoeveelheid energie als 1 PowerGel
- de smaak Cola bevat cafeïne
- makkelijk doseerbaar

Voedingswaarde (Cola)		per zakje (60 g - 9 shots)
Energie	894 kJ (211 kcal)	
Eiwitten	3,8 g	
Koolhydraten	48 g	
waarvan suikers	36 g	
Vetten	<0,5 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0g	
Natrium	0 g	
Cafeïne	75 mg	

POWERGEL SMOOTHIE

Voor snelle energie op fruitbasis.

- hersluitbare verpakking
- met C2MAX
- bevat meer dan 65% vruchtenpuree en heeft een natuurlijke smaak
- bevat evenveel energie als een PowerGel
- zorgt voor een hoog verzadigingsgevoel

Voedingswaarde (Banana Blueberry)		per smoothie (90 g)
Energie	482 kJ (113 kcal)	
Eiwitten	0,6 g	
Koolhydraten	27 g	
waarvan suikers	14 g	
Vetten	0 g	
waarvan verzadigd	0 g	
Voedingsvezels	0 g	
Zout	0,35 g	
Natrium	140 mg	

RECOVERY

RECOVERY MAX

Voor snel herstel.

- bevat tot 10 g eiwitten per serving
- Bevat hoog glycemische koolhydraten en haverbloem van hoge kwaliteit
- koolhydraten dragen bij aan het herstellen van de normale spierfunctie na hoog intensieve en/ of duurinspanning
- bevat zink wat bijdraagt aan de normale werking van het immuunsysteem
- bevat magnesium wat helpt vermoeidheid en moeheid te verminderen

Voedingswaarde (Chocolate)		per serving (44 g)
Energie	699 kJ (165 kcal)	
Eiwitten	10 g	
waarvan melk-eiwit	6,1 g	
waarvan wei-eiwit	2,8 g	
waarvan soja-eiwit	1,3 g	
Koolhydraten	29 g	
waarvan suikers	8,8 g	
Vetten	0,8 g	
waarvan verzadigd	0,2 g	
Voedingsvezels	0 g	
Zout	0,26 g	
Overige voedingswaarde:		
Magnesium (83,2 mg), Zink (2,5 mg), Koper (0,3 mg)		

30% PROTEINPLUS BAR

Ondersteunt spierherstel.

- bevat 17 g eiwitten per reep
- eiwitten stimuleren spiergroei bij sport
- bevat een mix van caseïne- en wei eiwit
- vrij van aspartaam

Voedingswaarde (Vanilla - Coconut)		per reep (55 g)
Energie	927 kJ (220 kcal)	
Eiwitten	17 g	
waarvan melk-eiwit	10,4 g	
waarvan wei-eiwit	3,8 g	
waarvan soja-eiwit	0,94 g	
Koolhydraten	24 g	
waarvan suikers	20 g	
Vetten	6,7 g	
waarvan verzadigd	3,9 g	
Voedingsvezels	0,3 g	
Zout	0,17 g	

LOW SUGAR BAR

Small in size, big in protein.

- bevat hoog kwalitatieve eiwitten tot 11 g eiwitten per reep
- laag in suikers, niet meer dan 1,6 g per reep
- vrij van aspartaam
- perfect om te gebruiken tijdens of na sport

Voedingswaarde (Vanille)		per reep (35 g)
Energie	470 kJ (113 kcal)	
Eiwitten	10 g	
Koolhydraten	12 g	
waarvan suikers	1,6 g	
waarvan polyolen	9,7 g	
Vetten	3,5 g	
waarvan verzadigd	1,5 g	
Voedingsvezels	4,3 g	
Zout	0,07 g	

NATURAL PROTEIN BAR

Voor natuurlijk herstel.

- vegan
- ondersteunt spieropbouw en -herstel door hoog-waardige eiwitten op basis van soja, pinda's en amandelen
- geen kunstmatige kleurstoffen en conserveermiddelen
- lactosevrij

Voedingswaarde (Blueberry Nuts)		per reep (40 g)
Energie	708 kJ (169 kcal)	
Eiwitten	12 g	
Koolhydraten	15 g	
waarvan suikers	8,6 g	
Vetten	6,4 g	
waarvan verzadigd	1,8 g	
Voedingsvezels	0 g	
Zout	0,3 g	
Lactose	<0,1 g	