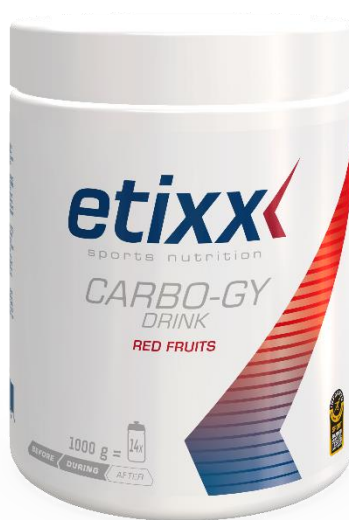




ETIXX CARBO-GY DRINK

Red fruits - Orange



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Carbo-Gy:

- ✓ Contient tant des sucres rapides (maltodextrine) que des sucres lents (fructose) pour un approvisionnement en énergie à long terme
- ✓ Boisson énergétique à boire chaude ou froide
- ✓ Ce produit peut être utilisé pour reconstituer ses réserves de glucides, en combinaison avec un régime riche en hydrates de carbone.
- ✓ Peut servir de boisson énergétique par temps froid ou lorsque l'on ne dispose pas de beaucoup de temps pour boire ou manger

2. UTILISATEUR - Qui tirera profit de Carbo-Gy?

CATÉGORIE SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS

- Comme **recharge de glucides, la veille du match/de l'entraînement lourd:**
 - pour les sportifs qui pratiquent des sports d'endurance, tels que les coureurs de fond (marathon), dans le cadre du triathlon, duathlon et du cyclisme, etc.
 - pour les sports d'équipe intensifs et prolongés, comme le football.
- Comme **boisson énergétique pendant** un match/entraînement:

- par temps froid ($< 10^{\circ}\text{C}$) pour les sportifs d'endurance, les sportifs qui participent à des courses de fond (marathon, triathlon, duathlon), les cyclistes, les nageurs sur de longues distances, etc.;
- Quand le temps est limité pour les sports d'équipe et de raquette, tels que le basket-ball, le football, le volley-ball, le tennis, etc.

3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Carbo-GY et POURQUOI en consommer?

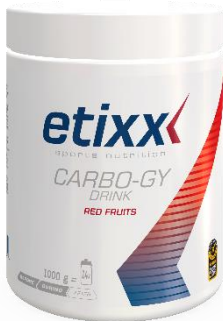
La quantité d'hydrates de carbone disponibles est un facteur déterminant pour les performances dans les sports d'endurance et les exercices intermittents à haute intensité (alternance d'exercices et de courtes pauses). C'est pourquoi il est important de compléter les réserves d'hydrates de carbone avant et pendant ce type d'exercices. Ils assurent le maintien du taux de glycémie au cours de l'entraînement et reconstituent les réserves de glycogène musculaire (sucre stocké dans les muscles).

Carbo-Gy est une boisson hypertonique. À savoir que le nombre de particules contenues dans la boisson est supérieur au nombre de particules présentes dans le sang et qu'elle vise principalement à fournir de l'énergie. Carbo-Gy contient des hydrates de carbone à raison de 13,2 % par 100 ml. Il s'agit donc de la boisson énergétique idéale. Carbo-Gy est une boisson hyperconcentrée en hydrates de carbone que l'on peut boire chaude ou froide.

Etixx Carbo-Gy a un double objectif: 1) recharge en glucides et 2) boisson énergétique à consommer pendant l'exercice.

- **Comme recharge en glucides:** recharger les glucides consiste à stocker des hydrates de carbone (absorber 10 à 12g d'hydrates de carbone par kg de poids corporel par jour) la veille de l'exercice, en vue de disposer d'un maximum de glycogène musculaire avant la compétition. Il a été démontré qu'une recharge en glucides était capable d'améliorer les performances au cours d'un exercice prolongé (marathon, triathlon, natation sur de longues distances) et prolongeait l'endurance dans les sports d'équipe avec des sprints répétés à forte intensité (comme le football).
- **Comme boisson énergétique pendant l'exercice:** Carbo-Gy est recommandé au cours d'un exercice effectué par temps froid ($< 10^{\circ}\text{C}$), lorsque refaire le plein d'énergie prime sur le plein de liquide. En outre, il s'agit d'une boisson idéale pour les sportifs qui n'ont pas beaucoup de temps pour boire durant le match (dans les sports en salle par exemple).

4. SKU's – Quels saveurs et formats sont disponibles ?

ETIXX CARBO-GY RED FRUITS 1000G (CNK : 2755-726)	ETIXX CARBO-GY ORANGE 1000G (CNK : 3603-404)
	

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Carbo-Gy?

Comme recharge en glucides	70g (4 doses) dans 500ml d'eau
AVANT	1,5 à 4 heures avant*: 70g (4 doses) dans 500ml d'eau
PENDANT	70g (4 doses) dans 500ml d'eau**

* Le jour de la compétition/course, il est conseillé de boire Carbo-Gy au cours du repas qui précède la compétition/course. Comme boisson froide ou sous forme de thé fruité chaud.

**Pendant la compétition et l'entraînement, Carbo-Gy se prête à une consommation par temps froid et quand on n'a pas beaucoup de temps pour boire et manger.

6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

Vous pouvez remplacer Etixx Carbo-Gy par une barre ou un gel énergétique en association avec 500ml d'Isotonic. **Par rapport à Carbo-Gy (66g d'hydrates de carbone):**

Energy Bar (30g d'hydrates de carbone) + Isotonic (30g d'hydrates de carbone) = 60g d'hydrates de carbone

Energy Gel Ginseng Guarana (30g d'hydrates de carbone) + Isotonic (30g d'hydrates de carbone) = 60g d'hydrates de carbone

Vergelijking met Etixx Isotonic:

	Carbo-Gy	Isotonic (2/1)
Hydrates de carbone (g/portion)	66	~30

Protéines (g/portion)	0	0
Électrolytes		X
Type de boisson	Boisson énergétique hypertonique	Boisson isotonique désaltérante
Positionnement		
Objectifs	Recharge d'énergie	Recharge:
- de liquide		
- d'énergie		
- d'électrolytes		
Groupe cible	Sportifs d'endurance et sportifs pratiquant des sports d'équipe et de raquette	Tous les sportifs
Quand en consommer?	AVANT et PENDANT	AVANT et PENDANT

7. EFFETS SECONDAIRES:

/

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Ne contient pas de gluten - de lactose - de soja - végétariens ✓ - végétaliens ✓

9. COMPOSITION:

	Fruits rouges		Orange	
Valeurs nutritionnelles	Par 100g	Par 70g	Par 100g	Par 70g
Énergie (kcal)	386	270	382	268
Énergie (kJ)	1639	1148	1625	1138
Graisses (g)	0	0	0.05	0.03
Protéines (g)	0	0	0	0
Hydrates de carbone (g) *	94.4	66.1	95.5	66.8
Sucres (g)	52.1	36.5	52.8	37.0
Sel (g)	0	0	0.003	0.002

	Par 100g		Par 70g		Par 100g		Par 70g	
Vitamines et minéraux		AR en %		AR en %			AR en %	
Vit B1 (mg)	0.24	21	0.17	15	0.24	21	0.17	15
Vit B2 (mg)	0.30	21	0.21	15	0.30	21	0.21	15
Vit B3 (mg)	3.43	21	2.40	15	3.43	21	2.40	15
Vit B9 (mg)	0.04	21	0.03	15	0.04	21	0.03	15

10. LISTE DES INGREDIENTS::

Fruits rouges:

Fructose - Maltodextrine - Acidifiant : acide citrique - Arôme - Nicotinamide - Chlorhydrate de thiamine - Riboflavine - Acide ptéroylmonoglutamique

Orange

Fructose - Maltodextrine - Acidifiant : acide citrique - Arôme - Colorant: Caroténoïdes - Acide ptéroylmonoglutamique - Nicotinamide - Riboflavine - Chlorhydrate de thiamine

11. Références scientifiques

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014; 4: 575-620.
- Sawka M, Burke L, Eichner R, Maughan R, Montain S, Stachenfeld N. American college of sports medicine, position stand: Exercise and fluid replacement. *Med Sci in Sports and Exerc* 2007.
- Jentjens R, Moseley R, Waring L, Waring L, Harding L, Jeukendrup A. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. *J Appl Physiol* 2004; 96: 1277-1284.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014 ; 44(1) : s79-s85.