

# MALTODEXTRIN

## Energy 100

### MALTODEXTRIN ENERGY 100

100% reines Maltodextrin. Wird durch die Aufspaltung von Maisstärke gewonnen. Besteht aus mittel- und langkettigen Kohlenhydraten, die gestaffelt freigegeben werden. Maltodextrin sorgt für einen Energieschub mit Langzeitwirkung und eignet sich ausgezeichnet um vor und während dem Training Energie zuzuführen, sowie zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher. Enthält natürlicherweise die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Natrium und Eisen.

- + verhindert Leistungsschwankung
- + sehr gut wasserlöslich
- + hohe Energiedichte
- + reines Naturprodukt
- + frei von Zusatzstoffen
- + fett- und purinfrei
- + schnelle Resorption
- + sehr gute Verträglichkeit
- + neutraler Geschmack

### Zubereitung

**Als Sport- und Wettkampf-Getränk:** 50-60g Maltodextrin (ca. 5-6 gehäufte Esslöffel) zur Deckung des Energiebedarfs pro Stunde in 750ml (Bidongrösse) Tee oder Sirup auflösen. Bei tiefen Temperaturen (kleiner Durst) kann die Konzentration bis auf 100g pro 750ml erhöht werden.

**Als Recovery-Shake:** Direkt nach dem Training 1g Maltodextrin pro kg Körpergewicht plus 20-30g Whey-Protein mit 300ml fettarmer Milch / Wasser im Shaker oder mit einem Mixer zubereiten.

### Nährwert (pro 100g)

Energie	1596kJ
Kohlenhydrate	100g
Protein	0g
Fett	0g

### Kohlenhydrat-Profil (pro 100g)

höhere Polysaccharide	95g
Disaccharide	4g
Glucose	1g

### Zutaten

Maltodextrin

**INHALT: 2.5kg [X] NEUTRAL | INFOS: [www.lee-sport.ch/shop/sportnahrung](http://www.lee-sport.ch/shop/sportnahrung)**