



BE EXCELLENT

FICHA TÉCNICA

Goldrink GoldNutrition®

Bebida Isotónica – Máxima hidratação – Sem edulcorantes

SUPLEMENTO ALIMENTAR INDICADO PARA:

- Maximizar a hidratação e a performance;
- Prevenir câibras e a hiponatremia;
- Evitar a hipoglicémia durante o exercício físico intenso;
- Evitar a instalação prematura da fadiga física e mental durante o exercício intenso.



Apresentação: Saco com 500 g

Referência: Laranja: GN61410 | Limão: GN61411 | Tropical: GN61412

Goldrink GoldNutrition® é uma bebida isotónica que aporta sais minerais e açúcares, ideal para ser ingerida durante a prática de atividade física. A sua fórmula contém uma combinação de diferentes tipos de açúcares (glucose, frutose e maltodextrina), com um rácio 2:1 glucose-frutose, o que permite otimizar a sua absorção. Contém também uma boa concentração de minerais como sódio e magnésio. A diferença do que acontece com a maior parte das bebidas isotónicas no mercado, **Goldrink GoldNutrition®** não contém edulcorantes artificiais.



BE EXCELLENT

FICHA TÉCNICA

COMPOSIÇÃO POR SABOR:

Sabor Limão

Declaração Nutricional	Por 100 g	Por dose (35 g)
Energia	1591 kJ / 374 kcal (19%**)	557 kJ / 131 kcal (7%**)
Lípidos	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
dos quais saturados	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
Hidratos de Carbono	90 g (35%**)	32 g (12%**)
dos quais açúcares	52 g (57%**)	18 g (20%**)
Proteínas	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
Sal	1,44 g (24%**)	0,50 g (8%**)
do qual sódio	576 mg	202 mg
Potássio	172 mg (9%*)	60 mg (3%*)
Magnésio	359 mg (96%*)	126 mg (33%*)

*VRN – Valores de referência do nutriente. ** DR: Doses de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

Lista de ingredientes: xarope de glicose em pó, frutose, magnésio, regulador de acidez (ácido cítrico), sal marinho iodado (sal marinho, iodo), aroma, potássio, corante (complexos de cobre de clorofilas e clorofilinas, betacaroteno). **Pode conter vestígios de glúten, ovos, leite, soja e tremoço.**

Sabor Laranja:

Declaração Nutricional	Por 100 g	Por dose (35 g)
Energia	1581 kJ / 372 kcal (19%**)	553 kJ / 130 kcal (7%**)
Lípidos	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
dos quais saturados	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
Hidratos de Carbono	88 g (34%**)	31 g (12%**)
dos quais açúcares	50 g (56%**)	18 g (19%**)
Proteínas	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
Sal	1,44 g (24%**)	0,51 g (8%**)
do qual sódio	577 mg	202 mg
Potássio	172 mg (9%*)	60 mg (3%*)
Magnésio	359 mg (96%*)	126 mg (33%*)

*VRN – Valores de referência do nutriente. ** DR: Doses de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

Lista de Ingredientes: xarope de glicose em pó, frutose, regulador de acidez (ácido cítrico), magnésio, sal marinho iodado (sal marinho, iodo), corante (betacaroteno), aroma, potássio. **Pode conter vestígios de glúten, ovos, leite, soja e tremoço.**



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

Sabor Tropical:

Declaração Nutricional	Por 100 g	Por dose (40 g)
Energia	1596 kJ / 375 kcal (19%**)	558 kJ / 131 kcal (7%**)
Lípidos	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
dos quais saturados	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
Hidratos de Carbono	91 g (35%**)	32 g (12%**)
dos quais açúcares	52 g (57%**)	18 g (20%**)
Proteínas	<0,1 g (<1%**)	<0,1 g (<1%**)
Sal	1,44 g (24%**)	0,50 g (8%**)
do qual sódio	577 mg	202 mg
Potássio	172 mg (9%*)	60 mg (3%*)
Magnésio	359 mg (96%*)	126 mg (33%*)

*VRN – Valores de referência do nutriente. ** DR: Doses de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal).

Lista de Ingredientes: xarope de glicose em pó, frutose, magnésio, sal marinho iodado (sal marinho, iodo), regulador de acidez (ácido cítrico), potássio, corante (complexos de cobre de clorofilas e clorofilinas), aroma. **Pode conter vestígios de glúten, ovos, leite, soja e tremço.**

COMO TOMAR:

Beber durante o exercício, em pequenos goles a cada 15 – 20 minutos. Até 2 horas de treino consumir 1 dose por hora, entre a segunda e terceira hora de treino consumir 2 doses, depois das 3 horas de treino consumir 3 doses por hora. Para preparar a bebida, adicionar 1 medida rasa (35 g) por cada 500 ml de água. Misturar bem.

Este produto pode ser tomado de forma contínua durante toda a época desportiva, se necessidade e pausas ou interrupções. Pode ser utilizado a partir dos 15 anos com adaptação da dose.

PORQUÊ TOMAR:

Durante o esforço prolongado, o organismo tem tendência a atingir níveis de desidratação elevados que, se chegarem aos 3% do peso corporal, podem resultar numa perda de força de 10%¹. Podem ainda ter consequências negativas sobre o sistema cardiovascular e sobre a regulação da temperatura corporal. Nos atletas meio-fundistas, uma desidratação de 1,5-2% provoca uma diminuição de 10% na velocidade². Vantagens de tomar Gold Drink vs Água:

- Maior poder hidratante.
- Manutenção dos níveis de açúcar no sangue estáveis.
- Reposição do glicogénio mais rápida, após o treino.
- Fortalecimento do sistema imunitário.
- Prevenção da hiponatremia (baixos níveis de sódio) nos esforços prolongados.



BE EXCELLENT

FICHA TECNICA

CONTRAINDICAÇÕES:

- Em caso de indivíduos diabéticos, deve ter-se atenção o conteúdo de açúcar, e gerir consoante as necessidades do exercício em função da glicémia sanguínea.
- Durante a gravidez e aleitamento, deve ser recomendado por um técnico de saúde.
- Especial atenção em caso de insuficiência renal.

PODE COMBINAR COM:

- Géis energéticos – Para provas com duração superior a 2h.
- Pré Workout Endurance – No início de provas/treinos longos
- Fast Recovery no final dos treinos com duração superior a 1 h.
- 4 Active electrolytes / Salt Caps – Para treinos em condições extremas de calor ou muito longa duração/intensidade.

DESCRIÇÃO DE INGREDIENTES:

Gold Drink GoldNutrition® contém uma combinação de hidratos de carbono de elevado índice glicémico – dextrose e maltodextrina - e frutose com o objetivo de otimizar a manutenção dos níveis glicémicos, prevenindo as hipoglicemias que ocorrem à medida que o exercício se vai prolongando. Está provado que com a inclusão de diferentes tipos de açúcar se consegue aumentar a absorção deste nutriente vital durante o exercício, uma vez que cada um deles utiliza um transportador específico, para entrar na corrente sanguínea, logo a capacidade de absorção será maximizada.

Gold Drink GoldNutrition® possui também a dose de sódio necessária para aumentar a absorção e retenção da água no organismo, bem como a quantidade suficiente deste mineral para prevenir situações de hiponatrémia (baixa taxa de sódio no plasma) que acontecem no decurso do exercício físico prolongado e, especialmente, sob temperaturas elevadas. Esta fórmula está agora enriquecida com magnésio, fosfatos e cálcio contrariando o aparecimento de câibras e a acumulação de ácido láctico!

REFERENCIAS:

- 1 – J Appl Physiol 100, 2006.
- 2 – Med Sci Sports Exerc 26, 1994.