

etixx

sports nutrition

**BINIAM
GIRMAY**
Renner Intermarché-Wanty

PRODUCT & ADVIES





*ETIXX SPORTS NUTRITION
IS EEN PIONIER EN
TOONAANGEVEND BELGISCH
MERK IN HET VAKGEBIED
VAN WETENSCHAPPELIJK
ONDERBOUWDE
SPORTVOEDING.*

Met de juiste eetgewoonten kan je je sportprestaties aanzienlijk verbeteren. Daarom is het voor sporters belangrijk om de juiste voedingsstoffen op het juiste moment in te nemen. Zo haal je het maximum uit je trainingen en zorg je ervoor dat je lichaam goed herstelt na een inspanning.

Het complete Etixx gamma is ontwikkeld om sporters hierin optimaal te ondersteunen.

Het Etixx sportvoedings- en supplementengamma biedt de meest aangewezen producten aan ter bevordering van **energieproductie, hydratatie, spieropbouw en recuperatie voor, tijdens én na de inspanning.**





WAAROM ETIXX?



ONTWIKKELD MET TOPSPORTERS & HUN MEDISCH TEAM

Zowel de sportvoedingsproducten als het voedingsadvies van Etixx zijn ontwikkeld **met en voor atleten en hun medische teams**. De focus ligt hierbij op de gezondheid en het welzijn van de atleet. Etixx werkt samen met een gevarieerd team van specialisten uit verschillende sectoren zoals sportartsen, fysiotherapeuten, biomedische wetenschappers, farmacologen en biochemici. Op die manier worden enkel **producten van de hoogste kwaliteit** ontwikkeld en op de markt gebracht.



VEILIGE PRODUCTEN & DOPINGVRIJE GARANTIE

Elke productie van Etixx wordt gecontroleerd door een onafhankelijk LABO om te **garanderen dat de Etixx producten geen verboden substanties bevatten**. Alle producten in het Etixx gamma zijn op die manier goedgekeurd en dragen het **internationaal erkend 'Informed Sport' kwaliteitslabel**.



SPORTVOEDINGS- SCHEMA'S OP MAAT

Etixx wil elke atleet, van recreant tot prof, ondersteunen in het bereiken van zijn persoonlijk sportief doel door deskundig voedingsadvies op maat aan te bieden, aangepast aan ieders behoefte. Ontdek de Etixx sportspecifieke voedingsschema's of volg een Etixx infosessie of live webinar.

Inschrijven voor een Etixx infoavond kan via www.etixxsports.com/nl/evenementen

HET ETIXX GAMMA



De Etixx producten worden onderverdeeld in twee verschillende subgamma's. Op die manier blijft het assortiment overzichtelijk en weet jij als sporter welke producten jouw doelstellingen het meest zullen ondersteunen.



SPORTS NUTRITION

Voor iedere sporter die zijn prestaties wil verbeteren, biedt **Etixx Sports Nutrition** kwalitatieve evidence-based sportvoeding. Ontdek in dit subgamma de lekkere en kwalitatieve gels, bars, sportdranken, shakes en supplementen om jouw **uithoudingsvermogen, hydratatie en herstel te optimaliseren**.



MUSCLE NUTRITION

Etixx Muscle Nutrition is een gamma van hoog kwalitatieve en wetenschappelijk onderbouwde shakes/dranken en voedingssupplementen. Ideaal voor zowel de professionele als recreatieve sporter die aan **kracht of spiermassa** wil winnen.

SPORTS NUTRITION

Voor iedere sporter die zijn prestaties wil verbeteren, biedt **Etixx Sports Nutrition** kwalitatieve evidence-based sportvoeding. Ontdek in dit subgamma de lekkere en kwalitatieve gels, bars, sportdranken, shakes en supplementen om jouw **uithoudingsvermogen, hydratatie en herstel te optimaliseren.**

etixx
sports nutrition



SPORT DRINKS

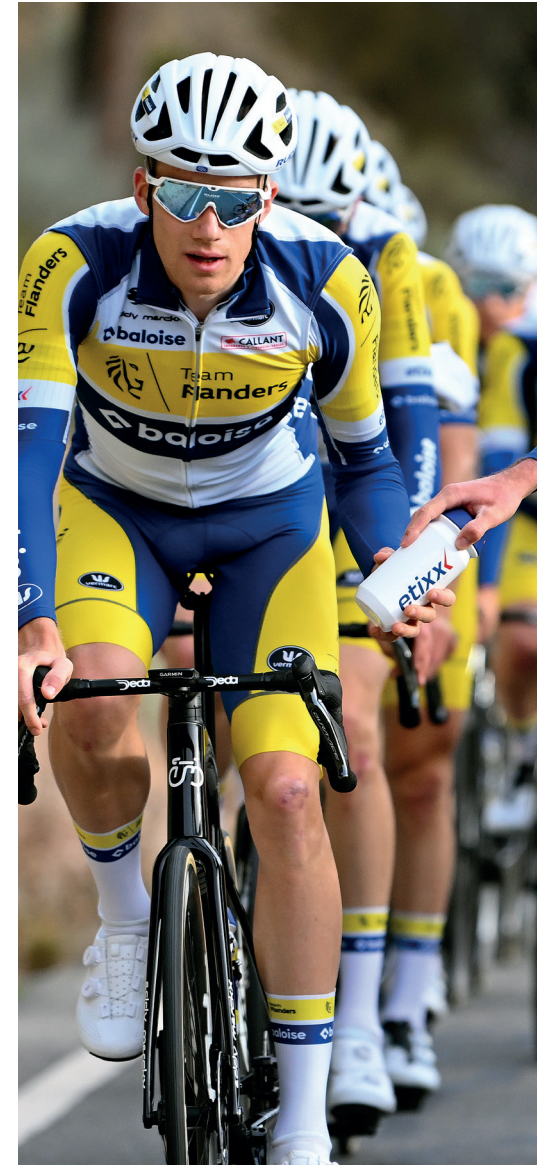
Tijdens het sporten gaat het lichaam transpireren zodat de lichaamstemperatuur niet te hoog oploopt. Doordat de zweetdruppels verdampen op de huid, koelt je lichaam af. Er is wel een keerzijde aan de medaille, want **een vochtverlies van 2% van je lichaamsgewicht kan je prestatie al negatief beïnvloeden.**

Om een prestatieverlies te voorkomen is het dus van cruciaal belang om de vochtbalans in het lichaam in evenwicht te houden door voldoende en regelmatig te drinken. Hoeveel een sporter zweet, hangt van verschillende factoren af en kan sterk variëren tussen personen. Gemiddeld gezien verliest een sporter tijdens de inspanning 0,5 – 2 liter zweet per uur. **De algemene richtlijn luidt dan ook om minimaal 500ml vocht in te nemen, per uur geleverde inspanning.**

BEFORE DURING AFTER

Voldoende aandacht spenderen aan een optimale hydratatie voor en tijdens een inspanning is dus de boodschap. Het Etixx Sports Nutrition gamma biedt 3 verschillende types sportdranken aan: Isotonic, Carbo-Gy en Sport Hydro Tab.

De keuze van de ideale sportdrink hangt sterk af van het type inspanning. Als je veel gaat zweten, is het belangrijk om naast het vocht de verloren mineralen zoals natrium, kalium, calcium en magnesium opnieuw aan te vullen. Bij inspanningen die langer dan 60 minuten duren, blijft het essentieel om vocht en mineralen aan te vullen. Bovendien moet het energieniveau op peil gehouden worden. Kies hiervoor sportdranken die extra koolhydraten bevatten. De hoeveelheid koolhydraten die een sportdrink hiervoor moet bevatten, hangt sterk af van de intensiteit en de duur van de inspanning.





ISOTONIC DRINK POEDER

Dé ideale dorstlesser om koolhydraten en mineralen aan te vullen. De isotone samenstelling zorgt voor een snelle opname van koolhydraten ($\pm 30g$), vocht en mineralen in het lichaam. Geschikt voor elke sporter om het uithoudingsvermogen tijdens langdurige inspanningen te bevorderen.

TIP: Probeer tijdens een inspanning minstens 1 bidon Isotonic per uur te drinken. Zo houd je jouw hydratatie en energieniveau op peil.

Hoe gebruiken: 35g poeder oplossen in 500ml water.

Smaken: Citroen, watermeloen, sinaas/mango en bosvruchten



ISOTONIC DRINK TABS BRUISTABLET

Handige bruistabletten om snel een heerlijke, licht sprankelende, dorstlesser te maken. Dankzij de isotone samenstelling worden koolhydraten (16g), vocht en mineralen snel opgenomen.

Hoe gebruiken: 2 bruistabletten oplossen in 500ml water.

Smaken: Citroen en zwarte bes



CARBO-GY POEDER

Hypertone energiedrank om snel en efficiënt koolhydraten (66g) aan te vullen. Deze drank wordt het best gebruikt bij koud weer ($< 10^\circ C$), dus wanneer de aanvulling van energie primeert boven de aanvulling van vocht. Daarnaast is deze drank ideaal voor sporten waarin weinig tijd is om te drinken tijdens de wedstrijd (bv. zandsporten).

TIP: De Carbo-Gy kan ook worden gebruikt als carbo-loader (= het stapelen van koolhydraten de dag(en) voor de inspanning).

Hoe gebruiken: 70g poeder oplossen in 500ml water. Kan koud of als warme thee gedronken worden.

Smaken: Rode vruchten en sinaas



SPORT HYDRO TAB BRUISTABLET

Caloriearme zouttablet, die 4 mineralen bevat in een vergelijkbare verhouding zoals in zweet. Dankzij deze zouttablet breng je je vochtbalans terug in evenwicht. Zeer sterk aanbevolen bij overmatig zweeten en in warme en vochtige omstandigheden.

Hoe gebruiken: Afhankelijk van het zweetverlies $\frac{1}{2}$ - 1 bruistablet oplossen in 500ml water.

Smaken: Framboos en tropisch fruit



ENERGY GELS

Een Energy Gel is een half-vloeibare koolhydraatrijke energiebron, ideaal tijdens langdurige inspanningen. Omdat de hoeveelheid beschikbare koolhydraten in het lichaam een prestatiebepalende factor is tijdens **lange duurinspanningen**, is het belangrijk om koolhydraten aan te vullen voor én tijdens de inspanning. Ze zorgen voor het op peil houden van het bloedglucoseniveau tijdens het sporten en voor het aanvullen van het spierglycogeen (opgeslagen suiker in de spier). Indien tijdens een langdurige inspanning geen koolhydraten ingenomen worden (via drank, bars of gels), zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min.

Afhankelijk van de intensiteit en duur van de inspanning wordt aangeraden om 1-2 gels per uur in te nemen. Het kan ook nuttig zijn om een extra Energy Gel in te nemen 10 minuten voor de start van een **lange duurinspanning**.

BEFORE

DURING

AFTER



NUTRITIONAL ENERGY GEL

De basisgel in het Etixx gamma. Deze gel is geschikt als pure “brandstof” tijdens inspanningen en zorgt voor snelle energie. Dit is dus de ideale gel om je energieniveau op peil te houden.

24g koolhydraten per gel

Smaak: Cola



ISOTONIC ENERGY GEL

Deze gel bevat naast koolhydraten ook extra mineralen (natrium en kalium) die verloren gaan tijdens het zweten. Daardoor is dit de gel bij uitstek bij warm weer of bij veel zweetverlies.

25g koolhydraten per gel

Smaak: Limoen

TIP: Deze gel kan opgelost worden in 350ml water om een isotone dorstlesser voor te bereiden met frisse limoensmaak.



ISOTONIC DRINK ENERGY GEL

Deze isotone gel kan ingenomen worden zonder water en is dus ideaal voor sporters die moeilijk kunnen drinken tijdens de inspanning, zoals lopers.

22g koolhydraten per gel

Smaken: Appel en sinaas



DOUBLE CARB ENERGY GEL PRO LINE

Deze gel bevat naast 200mg natrium ook dubbel zoveel koolhydraten dan alle andere gels. Zijn 2:1 verhouding glucose:fructose zorgt voor een optimale opname van koolhydraten, zonder dat maaglast optreedt.

Deze gel is dus geschikt voor atleten die (extreem) lange inspanningen leveren van minimaal 2 tot 3u.

Ook beschikbaar met 80mg cafeïne voor een extra fysieke en mentale boost.

50g koolhydraten per gel

Smaken: Bosbes, perzik en mango (+80mg cafeïne)



GINSENG & GUARANA ENERGY GEL

Deze gel bevat naast koolhydraten ook 53mg natuurlijke cafeïne voor een extra fysieke en mentale boost. Deze gel is dus een echte aanrader bij een energiedipje of op momenten die er echt toe doen.

30g koolhydraten per gel

Smaken: Passievrucht en kers

etixx
sports nutrition



SPORT BARS / GUMMIES

Het Etixx gamma biedt een keuze uit 6 verschillende vaste koolhydraatbronnen aan voor een langdurige energievoorziening.

Deze energierepen en –gummies zijn geschikt zowel voor als tijdens de inspanning. Het lichaam van een sporter dient voor de inspanning een zo groot mogelijke voorraad koolhydraten te bevatten. Neem een Sport Bar of zakje Sport Gummies 1 uur voor de start van de inspanning als koolhydraatrijke snack om je brandstoftank te vullen.

Tijdens de inspanning is het aangeraden om 1-2 bars of zakjes per uur in te nemen, afhankelijk van de duur van de inspanning.

BEFORE DURING AFTER





ENERGY SPORT BAR

De basisbar uit het Etixx gamma. Dankzij een lage hoeveelheid vezels en vetten zijn deze repen heel gemakkelijk verteerbaar.

Chocolade: 27g koolhydraten per bar

Framboos: 29g koolhydraten per bar

Smaken: Chocolade en framboos



ENERGY MARZIPAN SPORT BAR

Kwalitatieve marsepeinreep (40% amandelen), verrijkt met magnesium. Deze bar bevat 10% meer vet (voornamelijk onverzadigd vet) in vergelijking met de Energy Sport Bar, ideaal tijdens het eerste deel van langdurige inspanningen aan lage intensiteit.

31g koolhydraten per bar

Smaak: Marsepein



ENERGY NOUGAT SPORT BAR

Deze nougatreep is verrijkt met honing, amandelen en magnesium. De lage dosering aan vezels en vetten maakt deze reep heel gemakkelijk verteerbaar.

33g koolhydraten per bar

Smaak: Nougat



NATURAL OAT SPORT BAR

Deze reep op basis van havervlokken bevat 10% meer vetten in vergelijking met de Energy Sport Bar waardoor hij uiterst geschikt is voor gebruik tijdens het eerste deel van een langdurige inspanning aan lage intensiteit. Deze bar zorgt voor een langer verzadigd gevoel in combinatie met de nodige koolhydraten tijdens de inspanning.

33g koolhydraten per bar

Smaak: Sweet & salty Caramel



SPORT GUMMIES

Deze sportsnoepjes hebben een lekkere colasmaak en zijn uitermate geschikt om de koolhydraatname gemakkelijk te doseren. Naast koolhydraten bevatten ze ook 100mg natrium per zakje.

30g koolhydraten per zakje

Smaak: Cola



CAFFEINE SPORT GUMMIES

Deze sportsnoepjes bevatten naast koolhydraten ook 80mg cafeïne per zakje. Ze zorgen dus niet alleen voor de nodige energie, maar stimuleren ook de alertheid en concentratie tijdens inspanning.

23g koolhydraten per zakje

Smaak: Citrus

etixx
sports nutrition

RECOVERY SHAKES

Na een intensieve/langdurige inspanning is het belangrijk om je lichaam zo snel mogelijk de nodige bouwstenen (eiwitten, koolhydraten en vocht) aan te leveren voor een **optimaal en snel herstel** (bij voorkeur binnen het half uur).

De Etixx Recovery Shakes zijn ontwikkeld op basis van 3 belangrijke richtlijnen (de 3 R'en) die leiden tot een optimale recuperatie.

BEFORE

DURING

AFTER

REHYDRATE (REHYDRATATIE)

Tijdens het sporten verlies je veel vocht. Onmiddellijk na de inspanning is extra vochtinname noodzakelijk om de vochtbalans te herstellen.

REPAIR (HERSTEL)

Door inspanning ontstaan er minuscule scheurtjes in de spieren. Het is noodzakelijk om deze spierschade te herstellen door het voeden van de spieren met nieuwe bouwstenen.

Producten op basis van weiproteïne-isolaat (meest hoogwaardige eiwitten) zijn de beste keuze om dit spierherstel optimaal te laten verlopen.

REFUEL (HERAANVULLEN ENERGIE)

Na een intensieve of lange training/wedstrijd is het glycogeen (opgeslagen suiker) uit de spieren en lever verdwenen en zijn de spieren vermoeid. Wanneer intensieve inspanningen elkaar snel opvolgen, is het dan ook uiterst belangrijk om deze reserves snel terug aan te vullen door het innemen van extra koolhydraten.





RECOVERY SHAKE

De Etixx Recovery Shake zorgt voor een optimaal en snel herstel door de gelijktijdige inname van koolhydraten ($\pm 36g$) en eiwitten ($\pm 9g$ weiproteïne-isolaat) onmiddellijk na de inspanning. Idealiter innemen onmiddellijk (< 30 minuten) na de inspanning.

Hoe gebruiken: Onmiddellijk na een matige tempotraining of rustige training

50g poeder oplossen in 500 ml water (framboos/kiwi) / melk (chocolade)

Smaken: Framboos/kiwi en chocolade



RECOVERY SHAKE PRO LINE

Na een intensieve of ultralange inspanning is de nood aan koolhydraten, eiwitten en zout hoger voor een optimale recuperatie. De Etixx Recovery Shake PRO LINE is een hooggedoseerde mix van koolhydraten ($\pm 60g$), zout ($\pm 1.2g$), eiwitten ($\pm 30g$ weiproteïne-isolaat) en leucine ($\pm 3g$) en is samengesteld op basis van de meest recente wetenschappelijke inzichten.

Hoe gebruiken: Onmiddellijk na een intensieve of (ultra)lange training/wedstrijd

100g poeder oplossen in 500ml water

Smaken: Chocolade en banaan

etixx
sports nutrition

SUPPLEMENTS

Een gezond voedingspatroon vormt de basis van de sportvoedingspiramide. Het is voor elke sporter een belangrijke sleutel tot succes en er wordt dus, meer dan terecht, veel aandacht aan gespendeerd. Ter ondersteuning van gezonde en evenwichtige voeding kan je er als sporter voor kiezen om supplementen in te nemen.

Het Etixx Sports Nutrition gamma biedt een selectie aan van de belangrijkste en meest essentiële supplementen (als aanvulling op dagdagelijkse gezonde basisvoeding) onder de naam **'essential supplements'**.

In het Etixx gamma kan je ook enkele **'advanced supplements'** terugvinden die specifiek zijn ontwikkeld voor sporters die het beste uit zichzelf willen halen en hun sportprestaties naar een hoger niveau willen tillen.



MAGNESIUM

Magnesium is een essentieel mineraal dat tal van functies heeft in ons lichaam. Het draagt bijvoorbeeld bij aan het verminderen van vermoeidheid, de elektrolytenbalans en de ondersteuning van de normale werking van de spieren. Verschillende factoren kunnen leiden tot een magnesium tekort. Mogelijke oorzaken zijn o.a. stress, slechte darmwerking of een onevenwichtig voedingspatroon. Maar liefst 30-40% van de atleten komen niet aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van 375mg magnesium per dag. **Een magnesiumtekort kan zich uiten in spierkrampen, vermoeidheid en hoofdpijn.**

Kortom, alles wat een sporter kan missen. Daarom is magnesium een essentieel mineraal dat heel nuttig kan zijn voor tal van sporters. Magnesium wordt best in een kuur van minimum 4 weken ingenomen, bij voorkeur bij het ontbijt.



MAGNESIUM
2000 AA



MAGNESIUM
INSTANT STICK



MAGNESIUM
100% BISGLYCINATE
PRO LINE

Type magnesium	Combinatie	Combinatie	100% magnesium bisglycinaat
Toevoegingen	Vitamine C	Vitamine C	Vitamine B6 en taurine
Inname per dag	1 bruistablet	1 stick	2-3 tabletten
Hoe gebruiken	Oplossen in water	Zonder water	Inslikken met water
Verpakkingsvorm(en)	3x10 bruistabletten en 6x10 bruistabletten	30 sticks	60 tabletten
Aanbevolen voor	Alle sporters en vooral bij veel zweetverlies of warm weer	Alle sporters en vooral bij veel zweetverlies of warm weer	Alle sporters en vooral bij veel zweetverlies of warm weer. Sterk aanbevolen bij gevoeligheid voor maag- en darmklachten

etixx
sports nutrition



MULTIMAX

Een uitgebalanceerd multivitaminencomplex aangevuld met tal van mineralen. Een ideale dagelijkse aanvulling voor sporters die elke dag opnieuw hoge eisen stellen aan hun lichaam, waardoor ze vaker een grotere behoefte hebben aan extra vitaminen en mineralen.

Hoe gebruiken: Kuur van minimum 4 weken, 1 bruistablet oplossen in water of 1 tablet per dag bij voorkeur bij het ontbijt.

Verpakkingsvormen: 45 tabletten, 90 tabletten, 3x10 bruistabletten en 6x10 bruistabletten



COLLAGEN COMPLEX

Bevat collageenpeptiden en vitamine C en draagt bij tot de normale collageenvorming voor de normale werking van pezen, ligamenten, kraakbeen, spieren en botten.

Hoe gebruiken:

Curatief: Bij blessure: 1 schepje per dag in 200ml water, een drank naar keuze of yoghurt tot einde revalidatie.

Preventief: Tijdens belangrijke competitieperiode of zware trainingsperiode: 1 schepje per dag in 200ml water, gedurende minimaal 4 weken.

Verpakkingsvorm: 300g



OMEGA 3

Hooggedoseerd Omega-3 supplement, verrijkt met vitamine D en E. Omega-3 heeft enkele algemene gezondheidsbevorderende eigenschappen en kan daarnaast voor sporters specifiek ook bijdragen tot een snellere recuperatie en spierherstel na intensieve training of na revalidatie bij blessure.

Hoe gebruiken:

Curatief: Bij ontstekingsblessures: 2 softgels per per dag, bij de maaltijd met een glas water, tot einde revalidatie.

Preventief: Tijdens competitieperiode en bij omega-6 rijk voedingspatroon: 1 softgel per dag, bij de maaltijd met een glas water, gedurende minimaal 4 weken.

Verpakkingsvorm: 60 softgels

ESSENTIAL SUPPLEMENTS



IRON 125 AA

Hoog gedoseerd ijzersupplement in aminozuur-chelaatvorm voor betere absorptie. Het lichaam van sporters heeft regelmatig behoefte aan extra ijzer, dat bijdraagt aan een normaal zuurstoftransport in het lichaam, de vorming van rode bloedcellen en hemoglobine en aan een normale energiehuishouding.

Hoe gebruiken: Kuur van minimum 4 weken, 1 caspsule per dag bij voorkeur bij het ontbijt.

Verpakkingsvormen: 30 of 90 caspsules





CAFFEINE ENERGY SHOT

Cafeïne-inname zorgt voor een betere focus, concentratie en alertheid, een kortere reactietijd en een verminderd gevoel van vermoeidheid en pijn. De Caffeine Energy Shots bevatten cafeïne (80mg per shot) dat je zowel een mentale als fysieke energieboost bezorgt voor of tijdens de inspanning.

Hoe gebruiken:

Voor: Neem 1 shot 30-60min vóór de inspanning.

Tijdens: 1 shot bij een energiedipje of verspreid doorheen de inspanning.

Verpakkingsvorm: 9 shots

Smaak: Appel



ARGININE 1000

Arginine heeft veel verschillende functies in ons lichaam en is de voorloper van stikstofmonoxide, een molecule dat van belang is voor vaatverwijding en spierdoorbloeding. Bijgevolg is dit supplement ook essentieel voor zuurstofvoorziening naar de actieve spieren.

Arginine 1000 bevat ook ijzer dat een normaal zuurstoftransport in het lichaam ondersteunt en bijdraagt aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Hoe gebruiken: 1-3 tabletten, 1.5u vóór de inspanning.

Verpakkingsvorm: 30 tabletten



CARNITINE 1000

Carnitine is een niet-essentieel aminozuur dat de vetverbranding bevordert en dus glycogeen spaart (opgeslagen suiker in de spieren). De toegevoegde vitamine B6 ondersteunt de energievoorziening in de spieren, wat belangrijk is tijdens een training of een wedstrijd.

Hoe gebruiken: Kuur van minimum 4 weken, 2 tabletten per dag bij voorkeur bij een koolhydraatrijke maaltijd of snack.

Verpakkingsvormen: 30 of 90 tabletten

ADVANCED SUPPLEMENTS



BETA ALANINE SLOW RELEASE

Beta-alanine is een aminozuur, 1 van de 2 bouwstenen van de spierbuffer carnosine. Door beta-alanine chronisch in te nemen, zullen sporters de spierbuffercapaciteit verhogen en bijgevolg inspanningen aan hoge intensiteit langer kunnen volhouden zonder te verzuren.

Hoe gebruiken: 4 weken: 4x2 tabletten per dag of 8 weken: 2x2 tabletten per dag. Eventueel onderhoudsdosis gedurende maximaal 4 weken: 1 tablet per dag.

In te nemen verspreid over de dag, bij voorkeur bij een koolhydraatrijke maaltijd/snack. Na een kuur van 4-8 weken wordt aanbevolen om een pauze van 2-3 maanden in te lassen.

Verpakkingsvormen: 90 of 240 tabletten



ENERGY BOOST

Dit supplement voor de prestatiegerichte atleet bevat tal van vitamines en mineralen maar ook o.a. co-enzym Q10, guarana, ginseng, zwarte peper-extract en groene koffieboonextract. De natuurlijke cafeïne stimuleert de concentratie en alertheid. Vitamine B2, C en magnesium dragen dan weer bij aan een normaal energiemetabolisme.

Hoe gebruiken:

Acuut gebruik: 2 tabletten 1u vóór inspanning

Bij vermoeidheid: 2 tabletten per dag bij het ontbijt gedurende 4 weken

Verpakkingsvormen: 30 of 90 tabletten



MANPOWER

Een uitgekende combinatie van plantenextracten, vitamines en mineralen, specifiek ontwikkeld voor sportende mannen ter ondersteuning van het mentale en fysieke welzijn.

Hoe gebruiken: 2 capsules per dag

Verpakkingsvormen: 60 - 180 capsules

etixx
sports nutrition

MUSCLE NUTRITION

De producten uit het **Etixx Muscle Nutrition** gamma zijn speciaal samengesteld voor de sporter die aan **kracht en/of spiermassa** wil winnen.

BEFORE

DURING

AFTER



HMB 1000

HMB 1000 (hydroxymethylbutyraat) is een metaboliet van het essentieel aminozuur leucine. Studies tonen aan dat HMB supplementatie de afbraak van spiereiwitten vermindert en de opbouw van spiermassa ondersteunt.

Hoe gebruiken:

2 tabletten 's morgens en 2 tabletten 's avonds. Minimaal 2 weken, zowel op trainings- als niet-trainingsdagen.

Verpakkingsvorm: 60 tabletten



BCAA

BCAA's ('branched chain amino acids': leucine, isoleucine, valine) behoren tot de essentiële aminozuren, hebben een spieropbouwend effect en verminderen spierafbraak.

Hoe gebruiken:

Zware training: 2 schepjes voor en na in 250ml water

Lichte training: 1 schepje voor en na in 125ml water

Verpakkingsvorm: 300g

Smaak: Sinaas/mango

etixx
muscle nutrition



CREATINE

Creatine verhoogt de fysieke prestaties in opeenvolgende reeksen van korte inspanningen aan hoge intensiteit, in combinatie met training. Uit studies blijkt dat creatine kan bijdragen aan een toename van de spiermassa en -kracht.

Hoe gebruiken:

Basiskuur 8 weken: 1 schepje of 4 tabletten per dag

Snelle oplading 5 dagen: 3x2 schepjes of 4x6 tabletten per dag

Onderhoudsdosis na snelle oplading maximaal 4 weken: 1 schepje of 4 tabletten per dag

Verpakkingsvormen: 90 tabletten, 240 tabletten en 300g



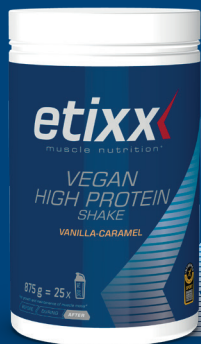
HIGH PROTEIN SPORT BAR

Eiwitrijke bar voor spieropbouw en -herstel. De High Protein Sport Bar bevat 20g eiwitten per bar. Het hoge proteïnegehalte ondersteunt de optimale groei en heel snel herstel van spiermassa. Deze bar is bovendien laag in suikers en rijk aan vezels.

Hoe gebruiken: 1 bar onmiddellijk na een krachttraining of als gezond eiwitrijk tussendoortje.

Smaak: Cookie & cream





VEGAN HIGH PROTEIN SHAKE

Deze plantaardige eiwitshake bevat 25g erwten- en rijsteiwit en 3g leucine die het behoud en de groei van spiermassa ondersteunt. Zonder lactose, suikers en vetten.

Hoe gebruiken: 35g poeder oplossen in 300ml water (2 schepjes = 35g poeder), onmiddellijk na de inspanning.

Smaken: Vanille-karamel



HIGH PROTEIN SHAKE

De eiwitten in de High Protein Shake ($\pm 26g$) bevorderen de groei en het behoud van spiermassa. Deze shake bestaat voor 95 % uit puur weiproteïne-isolaat, 5g BCAA's per portie (Branched Chain Amino Acids; leucine, isoleucine, valine). Zonder toegevoegde koolhydraten, vetten of zout.

Hoe gebruiken: 30g (1 schepje) in 250 ml water/melk onmiddellijk na een krachttraining of voor atleten die een energiebeperkt dieet volgen.

Smaken: Vanille en chocolade



NIGHT PROTEIN SHAKE

De Etixx Night Protein Shake bevat 100% Micellair caseïne, een eiwit dat langzamer wordt verteerd en opgenomen door het lichaam dan wei-eiwit. Deze suiker- en vetarme eiwitshake heeft als doel om spieropbouw en -herstel tijdens de nacht te optimaliseren.

Hoe gebruiken: 40g (2 schepjes) in 350ml water, 30 – 60 minuten voor het slapengaan.

Smaak: Cookie & cream



L-GLUTAMINE DRINK

Deze drink is een hoog kwalitatief glutaminepoeder met neutrale smaak, zonder toegevoegde suikers of vetten. L-glutamine is een semi-essentieel aminozuur.

Aminozuren zijn bouwstenen van eiwitten die bijdragen tot de groei en instandhouding van spiermassa.

Hoe gebruiken: 1 schepje (5g) in 250ml water of voeg dit toe aan uw eiwitshake of sportdrink.



ESSENTIAL AMINO ACIDS

Een poederbereiding die alle 9 essentiële aminozuren bevat. Aminozuren zijn bouwstenen van eiwitten die bijdragen tot de groei en instandhouding van spiermassa. De Etixx EAA drink is een vegan suiker- en vetarme aminozuurdrink die maar liefst 10g essentiële aminozuren per portie bevat, waaronder 6g BCAA's.

Hoe gebruiken: 1 schepje (13g) in 300ml water of andere drank naar keuze. Eén keer per dag te gebruiken bij voorkeur voor of na de training.

Smaak: Tropisch fruit



PRE-WORKOUT

Een hoog kwalitatieve drank die tal van ingrediënten bevat (zoals creatine, arginine, taurine, citruline, cafeïne, vitamine B6 en B12) die je helpen om vol energie aan je workout te beginnen en je prestaties tijdens training te optimaliseren.

Hoe gebruiken: 1 schepje in 250ml water, bij voorkeur te gebruiken 30min voor de start van de training.

Smaak: Rode vruchten

etixx
muscle nutrition®

VOEDINGS- SCHEMA

FIETSEN 120 KM

BEFORE DURING AFTER

SPORT BAR
ENERGY



1x energiereep

ENERGY GEL
NUTRITIONAL



1x energiegel

SPORT
GUMMIES



22 km

SPORT
ENERGY



46 km



START

1-3 dagen voor de wedstrijd

-4u/-3u
Maaltijd voor de wedstrijd

-60 min

-10 min

TIP: Pri
Experimenteer



Min. 2l water per dag



8-10g koolhydraten
per kg lichaamsgewicht per dag

Consumeer extra koolhydraten tijdens je maaltijden door een snede brood, sandwich of portie pasta of rijst extra te nemen en te kiezen voor zoet beleg op de boterham. Voeg 3 koolhydraatrijke tussendoortjes toe zoals de **Etixx Carbo-Gy** of **Etixx Natural Oat Sport Bar**.



500ml Etixx Carbo-Gy



2-4g koolhydraten
per kg lichaamsgewicht

Streef naar een koolhydraatrijke maaltijd die arm is aan vezels en vetten zoals witte rijst/ pasta, wit brood, pannenkoek, cornflakes,...
Verlaag de portiegrootte van je maaltijd door een vloeibare koolhydraatbron toe te voegen zoals de **Etixx Carbo-Gy**.



1-3 uur vooraf: 500ml water of Etixx Sport Hydro Tab
5 min. vooraf: 125-250ml Etixx Isotonic



30-60g koolhydraten

Vermijd koolhydraatname tussen 10-60min voor de start van de inspanning. Optimaliseer je hydratatie met 1 caloriearme zouttablet **Etixx Sport Hydro Tab** in 500ml water. Deze zouttablet brengt je vochtbalans in evenwicht.



Voldoende drinken tijdens de inspanning: 50 (150-200ml elke 15-20min).



Kies in het tweede gedeelte van de wedstrijd momenten voor vloeibare (Isotonic) en/of hal koolhydraatbronnen. De koolhydraatbeve de intensiteit grotendeels af van de duur van

- **1-2u inspanning: 30g KH/u**
- **2-3u inspanning: 60g KH/u**
- **>3u inspanning: 60-90g KH/u**



BEFORE

DURING

AFTER



ISOTONIC

500 ml / uur

SPORT BAR
ENERGY

ENERGY GEL
NUTRITIONAL

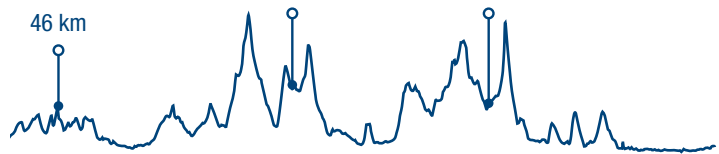
ENERGY GEL
GINSENG & GUARANA



46 km

72 km

95 km



60g koolhydraten per uur

TIP: Probeer nooit iets nieuw op de dag van een wedstrijd.

enteer met wat je gebruikt, hoeveel en hoe vaak op trainingsdagen.

ing: 500 ml per uur Etixx Isotonic of Etixx Sport Hydro Tab bij warm weer of veel zweetverlies

edstrijd of tijdens intensieve
v/of half vloeibare (Energy Gels)
aanbeveling per uur hangt naast
uur van de inspanning:

Nood aan een extra boost of een dipje op het einde van de wedstrijd?

Ervaar een fysieke boost en verbeter je duurprestaties met de **Etixx Caffeine Sport Gummies** en **Caffeine Shot**.

1 shot/zakje bij een energiedipje of verspreid doorheen de inspanning.



BEFORE

DURING

AFTER

RECOVERY SHAKE
PRO LINE



FINISH



Binnen 30 minuten
na de wedstrijd



Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de verloren elektrolyten en het verloren vocht.



2 - 3 uur achteraf: kies voor een herstelmaaltijd (bv. vis of vlees met pasta/rijst/aardappelen en groenten)

Onvoldoende hersteld na de wedstrijd? Optimaliseer je herstel met 350ml **Etixx Night Protein Shake** 30min voor het slapen op de wedstrijddag en eventueel ook de dag nadien.



VOEDINGS- SCHEMA

LOPEN 21KM

BEFORE DURING AFTER

SPORT BAR
ENERGY



1x energiereep

ENERGY GEL
NUTRITIONAL



1x energiegel

ENERGY GEL
ISOTONIC DRINK



5 km



1-3 dagen voor de wedstrijd

-4u/-3u
Maaltijd voor de wedstrijd

-60 min

-10 min

START

TIP: Pi
Experimenteer



Min. 2l water per dag



8-10g koolhydraten
per kg lichaamsgewicht per dag

Consumeer extra koolhydraten tijdens je maaltijden door een snede brood, sandwich of portie pasta of rijst extra te nemen en te kiezen voor zoet beleg op de boterham. Voeg 3 koolhydraatrijke tussendoortjes toe zoals de **Etixx Carbo-Gy** of **Etixx Natural Oat Sport Bar**.



500ml Etixx Carbo-Gy



2-4g koolhydraten
per kg lichaamsgewicht

Streef naar een koolhydraatrijke maaltijd die arm is aan vezels en vetten zoals witte rijst/ pasta, wit brood, pannenkoek, cornflakes,...
Verlaag de portiegrootte van je maaltijd door een vloeibare koolhydraatbron toe te voegen zoals de **Etixx Carbo-Gy**.



1-3 uur vooraf: 500ml water of Etixx Sport Hydro Tab
5 min. vooraf: 125-250ml Etixx Isotonic



30-60g koolhydraten

Vermijd koolhydraatname tussen 10-60min voor de start van de inspanning. Optimaliseer je hydratatie met 1 caloriearme zouttablet **Etixx Sport Hydro Tab** in 500ml water. Deze zouttablet brengt je vochtbalans in evenwicht.



Voldoende drinken tijdens de inspanning: 25



Kies tijdens het lopen voor vloeibare (Isotonie) koolhydraatbronnen. De koolhydraat aanbevele grotendeels af van de loopafstand:

- <21km: 30g KH/u
- 21-42km: 60g KH/u
- >42km: 90g KH/u

BEFORE

DURING

AFTER



ISOTONIC

250-500 ml / uur

ENERGY GEL
ISOTONIC



10 km

ENERGY GEL
ISOTONIC DRINK



15 km

30g koolhydraten per uur

TIP: Probeer nooit iets nieuw op de dag van een wedstrijd.

enteer met wat je gebruikt, hoeveel en hoe vaak op trainingsdagen.

ing: 250-500 ml per uur Etixx Isotonic of Etixx Sport Hydro Tab bij warm weer of veel zweetverlies.

isotonic) en/of half vloeibare (Energy Gels)
aanbeveling per uur hangt naast de intensiteit

Nood aan een extra boost of een dipje op het einde van de wedstrijd?

Ervaar een fysieke boost en verbeter je duurprestaties met
de **Etixx Caffeine Sport Gummies** en **Caffeine Shot**.

1 shot/zakje bij een energiedipje of verspreid doorheen
de inspanning.



BEFORE

DURING

AFTER

RECOVERY SHAKE
PRO LINE



FINISH

Binnen 30 minuten
na de wedstrijd



Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de
verloren elektrolyten en het verloren vocht.



2 - 3 uur achteraf: kies voor een herstelmaaltijd
(bv. vis of vlees met pasta/rijst/aardappelen en groenten)

Onvoldoende hersteld na de wedstrijd? Optimaliseer je herstel met 350ml
Etixx Night Protein Shake 30min voor het slapen op de wedstrijddag en
eventueel ook de dag nadien.



VOEDINGS- SCHEMA

OLYMPISCHE TRIATLON

 1,5 km

 40 km

 10 km

BEFORE DURING AFTER

SPORT BAR
ENERGY



1x energiereep

ENERGY GEL
NUTRITIONAL



1x energiegel

ENER
NUTR



1 |



TIP: Pro
Experimenteer n



1-3 dagen voor de wedstrijd

-4u/-3u
Maaltijd voor de wedstrijd

-60 min

-10 min



Min. 2l water per dag



8-10g koolhydraten
per kg lichaamsgewicht per dag



500ml Etixx Carbo-Gy



2-4g koolhydraten
per kg lichaamsgewicht



1-3 uur vooraf: 500ml water of Etixx Sport Hydro Tab
5 min. vooraf: 125-250ml Etixx Isotonic



30-60g koolhydraten



Drink voldoende tijdens het fiets- en loopgedeelte
warm weer of veel zweetverlies. (fietsgedeelte)



Kies naar het einde van het fietsgedeelte en
vloeibare (Energy Gels) koolhydraatbronnen.

Consmeer extra koolhydraten tijdens je maaltijden door een snede brood, sandwich of portie pasta of rijst extra te nemen en te kiezen voor zoet beleg op de boterham. Voeg 3 koolhydraatrijke tussendoortjes toe zoals de **Etixx Carbo-Gy** of **Etixx Natural Oat Sport Bar**.



Streef naar een koolhydraatrijke maaltijd die arm is aan vezels en vetten zoals witte rijst/ pasta, wit brood, pannenkoek, cornflakes,...
Verlaag de portiegrootte van je maaltijd door een vloeibare koolhydraatbron toe te voegen zoals de **Etixx Carbo-Gy**.



Vermijd koolhydraatname tussen 10-60min voor de start van de inspanning. Optimaliseer je hydratatie met 1 caloriearme zouttablet **Etixx Sport Hydro Tab** in 500ml water. Deze zouttablet brengt je vochtbalans in evenwicht.



BEFORE

DURING

AFTER



ISOTONIC

250-500 ml / uur

ENERGY GEL
NUTRITIONAL

SPORT BAR
ENERGY

ENERGY GEL
GINSENG & GUARANA

ENERGY GEL
ISOTONIC DRINK



1 km

20 km

35 km

5 km



60g koolhydraten per uur

IP: Probeer nooit iets nieuw op de dag van een wedstrijd.
teer met wat je gebruikt, hoeveel en hoe vaak op trainingdagen.

opgedeelte: 250-500ml per uur Etixx Isotonic of Etixx Sport Hydro Tab bij
gedeelte: ±750ml, loopgedeelte: ±250ml)

Itte en tijdens het loopgedeelte voor vloeibare (Isotonic) en/of
nnen.

Nood aan een extra boost of een dipje op het einde van de wedstrijd?

Ervaar een fysieke boost en verbeter je duurprestaties met
de **Etixx Caffeine Sport Gummies** en **Caffeine Shot**.

1 shot/zakje bij een energiedipje of verspreid doorheen
de inspanning.



BEFORE

DURING

AFTER

RECOVERY SHAKE
PRO LINE



3 + 500 ml
water

FINISH

Binnen 30 minuten
na de wedstrijd



Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de
verloren elektrolyten en het verloren vocht.



2 - 3 uur achteraf: kies voor een herstelmaaltijd
(bv. vis of vlees met pasta/rijst/aardappelen en groenten)

Onvoldoende hersteld na de wedstrijd? Optimaliseer je herstel met 350ml
Etixx Night Protein Shake 30min voor het slapen op de wedstrijddag en
eventueel ook de dag nadien.



VOEDINGSWAARDETABLEL

SPORTS NUTRITION

30g	ISOTONIC DRINK POEDER	VEGAN
0g		
16g	ISOTONIC DRINK TABS BRAUJSTABLET	VEGAN
0g		
66g	CARBO-GY	VEGAN
0g		
0g	SPORT HYDRO TAB	VEGAN
0g		
24g	NUTRITIONAL ENERGY GEL	VEGAN
0g		
25g	ISOTONIC ENERGY GEL	VEGAN
0g		
22g	ISOTONIC DRINK ENERGY GEL	VEGAN
0g		
30g	GINSENG & GUARANA ENERGY GEL	VEGAN
0g		
50g	DOUBLE CARB ENERGY GEL PRO LINE	VEGAN
0g		

29g	ENERGY SPORT BAR	VEGAN
3g		
31g	ENERGY MARZIPAN SPORT BAR	VEGAN
4g		
33g	ENERGY NOUGAT SPORT BAR	
2g		
33g	NATURAL OAT SPORT BAR	
4g		
30g	SPORT GUMMIES	
3g		
23g	CAFFEINE SPORT GUMMIES	
2g		
5g	CAFFEINE SHOT	VEGAN
0g		
37g	RECOVERY SHAKE	
8g		
64g	RECOVERY SHAKE PRO LINE	
30g		



bevat lactose



bevat soja



bevat gluten

Koolhydraten per portie*

Eiwitten per portie*

*Absolute hoeveelheden koolhydraten en eiwitten kunnen licht verschillen tussen de smaken.

MUSCLE NUTRITION

1g	HIGH PROTEIN SHAKE	
26g		
6.2g	VEGAN HIGH PROTEIN SHAKE	
25.2g		
14g	HIGH PROTEIN BAR	
20g		
3g	NIGHT PROTEIN SHAKE	
30g		





*READY TO FUEL
YOUR GOAL?*

WWW.ETIXXSPORTS.COM

OFFICIAL SUPPLIER:



V.U. Ceres Pharma NV, Kortrijksesteenweg 1091B, 9051 Sint-Denijs-Westrem