ROSE

2198275 - PowerBar Caffeine Boost Liquid ampoule 25ml

Dénomination de vente

Complément alimentaire (CH : nutrition complémentaire pour les sportifs), ampoule contenant un liquide avec caféine avec des extraits de té mate et de guarana, avec des édulcorants.

Ingrédients

Eau, jus de raisins blanc (du concentré), jus d'oranges (du concentré), extrait de té mate (1,5 %), extrait de guarana (1,5 %), caféine (0,5%), acidifiant (acide citrique), conservateur (sorbate de potassium), arôme naturel, édulcorant (cyclamate, acésulfame K, sucralose, saccharine).

Informations nutritionnelles

informations nutritionnelles	par 100 ml		par ampoule (25 ml)	
énergie	kJ	kcal	kJ	kcal
	104	24	26	6
graisse [g]	0		0	
dont acides gras saturés [g]	0		0	
glucides [g]	4,7		1,2	
dont sucre [g]	2,5		0,6	
protéines [g]	1,1		0,3	
sel [g]	0,03		<0,01	
caféine [mg]	800		200	

Posologie

Une ampoule environ une heure avant le sport ou pendant l'effort. Au cas où ce soit l'entraînement d'endurance, une autre ampoule peut être prise trois heures après.
Les athlètes professionnels utilisent CAFFEINE BOOST PowerBar lors des séances d'entraînement intenses, lorsqu'ils s'entraînent et ne consomment qu'une faible quantité de glucides comme p. ex. un entraînement en prenant en compte un métabolisme des graisses et des compétitions
L'effet de la caféine peut varier d'un individu à l'autre et ne convient pas pour tous les sportifs.
On a donc à essayer si on peut supporter de la caféine et, au cas où, quelle quantité.
Posologie : 2 ampoules (400mg de caféine) max. par jour. Par portion : 200 mg de caféine max.
On ne doit pas consommer plus de 400 mg de caféine par jour, peu importe de quelle source.
Recommandation générale (env. 3 mg de caféine / kg du poids corporel)

poids corporel	nombre d'ampoules
<70kg	1
70-100kg	1 – 1 ½
>100kg	1 ½ - 2

Ne remplace ni une alimentation variée ou équilibrée ni un style de vie sain. La quantité recommandée ne doit pas être dépassée. Conserver hors de la portée des enfants. Contient de la caféine (200 mg/ampoule). Ne pas recommandée ni aux enfants ni aux femmes enceintes ou allaitantes.

Note de stockage : conserver au sec et au frais.