

PROJEKT CHO

CARBOHYDRATE

E-book

Doplňky výživy

www.martinchudy.sk/projektcho

Projekt CHO - doplnky výživy

Weight Gainer X-TREME (vanilka), Inkospor

Zloženie

maltodextrín, fruktóza, mliečna bielkovina, prášok z odstredeného mlieka, triglyceridy so stredným reťazcom (7% olej MCT), bielkovina zo srvátky, glukózový sirup, citrát vápenatý, zahusťovadlo: múka z guarových jadier, aróma (so pšenickou), emulgátory: ester kyseliny citrónovej mono- a diglyceridov kyselín jedlého tuku (E 472c), sójový lecitín, magnéziumkarbonát, L-carnitín: 0,1%, vitamín C, natriumchlorid, niacín, vitamín E, pantotenát, vitamín B6, vitamín B2, vitamín B1, kyselina listová, vitamín B12



Výživová hodnota na 100 g

Kilojouly	1 737 kJ
Kalórie	411 kcal
Sacharidy	70 g
Z toho cukry	32 g
Bielkoviny	15 g
Tuky	7.5 g
Nasýtené tuky	7.0 g
Vláknina	2.3 g
Sodík	200 mg
Vápnik	400 mg
Horčík	50 mg
Vitamín C	60 mg
Niacín B3	21 mg
Vitamín E	15 mg
B5	6.0 mg
B6	1.8 mg
B2	1.8 mg
B1	1.0 mg
Kyselina listová	150 µg
B12	1.5 µg
L-karnitín	100 mg

Energetický gél X-TREME 40 g, Inkospor

Zloženie

maltodextrín, voda, fruktóza, regulátor kyslosti: kyselina citrónová, výtah z guarany (0,39 %), konzervant: sorbát draselný, chlorid sodný, aróma, chlorid draselný, vitamín B1 (0,0013 %)



Výživová hodnota na 100 g		Výživová hodnota v jednej dávke 40 g	
Kilojouly	1 168 kJ	Kilojouly	467 kJ
Kalórie	275 kcal	Kalórie	110 kcal
Sacharidy	68.3 g	Sacharidy	27.3 g
Z toho cukry	15.3 g	Z toho cukry	6.1 g
Bielkoviny	0 g	Bielkoviny	0 g
Tuky	0 g	Tuky	0 g
Nasýtené tuky	0 g	Nasýtené tuky	0 g
Vláknina	0 g	Vláknina	0 g
Sodík	27.5 mg	Sodík	11 mg
B1	0.9 mg	B1	0.36 mg
Extrakt z guarany	390 mg	Extrakt z guarany	156 mg
Z toho kofeín	39 mg	Z toho kofeín	15.6 mg

Aminokyseliny X-TREME Inkospor

Zloženie enzymaticky naštiepený mliečny proteín (Holland, 98,6 %), protihrudkujúce látky: oxid kremičitý, stearát horečnatý



Výživová hodnota na 100 g		Výživová hodnota v jednej dávke 3 x 6 tabliet (1.6 g/1 tableta)	
Kilojouly	1 637.93 kJ	Kilojouly	471.78 kJ
Kalórie	391.48 kcal	Kalórie	112.68 kcal
Sacharidy	2.17 g	Sacharidy	0.54 g
Z toho cukry	2.17 g	Z toho cukry	0.54 g
Bielkoviny	86.90 g	Bielkoviny	25.02 g
Tuky	3.91 g	Tuky	1.08 g
Nasýtené tuky	2.35 g	Nasýtené tuky	0.72 g
Vláknina	0.01 g	Vláknina	0.00 g
Sodík	800 mg	Sodík	180 mg

Obsah aminokyselín na 100 g čistých bielkovín

L-Izoleucin	5.4 g
L-Histidin	1.84 g
L-Leucin	11.74 g
L-Prolin	5.13 g
L-Lyzin	9.44 g
L-Alanin	5.31 g

L-Methionin	2.66 g
L-Arginin	3.03 g
L-Fenylalanin	3.48 g
L-asparagová kyselina	10.82 g
L-Threonin	5.4 g
L-Cystein + L-cystin	3.12 g
L-Tryptofan	1.84 g
L-Serin	4.12 g
L-Valin	5.5 g
L-Tyrozín	3.58 g
L-glutamová kyselina + L-glutamín	15.67 g
Glycin	1.93 g

Wellness Protein, Kompava

Zloženie

srvátkový proteínový koncentrát, sušený vaječný bielok, mliečny proteínový koncentrát, MCT tuky, inulín, L-glutamín, zmes aminokyselín BCAA (L-leucín, L-izoleucín, L-valín), zahusťovadlo: guarová guma, enzýmy, vitamín C (kys.L-askorbová), vit.E (DL- α -tokoferylacetát), mliečnan zinočnatý, sladidlo: stévia (glykozidy steviolu), chróm pikolinát



Výživová hodnota na 100 g		Výživová hodnota v jednej dávke 35 g	
Kilojouly	1 840 kJ	Kilojouly	644 kJ
Kalórie	437 kcal	Kalórie	152.95 kcal
Sacharidy	12.71 g	Sacharidy	4.45 g
Bielkoviny	65.96 g	Bielkoviny	23.09 g
Tuky	13.59 g	Tuky	4.76 g
Vitamín C (kys. L-askorbová)	85.7 mg	Vitamín C (kys. L-askorbová)	30 mg
Vitamín E (D-alfa tokoferylacetát)	11.4 mg	Vitamín E (D-alfa tokoferylacetát)	4 mg
Zinok	13.7 mg	Zinok	4.8 mg
Chróm	20.57 μ g	Chróm	7.2 μ g
Enzýmy	70 mg	Enzýmy	24.5 mg
Obsah aminokyselín na 100 g		Obsah aminokyselín na 35 g	
L-alanín	2.96 g	L-alanín	1 036 mg
L-arginín	1.98 g	L-arginín	690 mg
L-asparagín	5.46 g	L-asparagín	1 911 mg
L-cystin	1.18 g	L-cystin	413 mg
L-glutamín	12.75 g	L-glutamín	4 463 mg

L-glycín	1.45 g	L-glycín	507.5 mg
L-histidín	1.51 g	L-histidín	528,5 mg
L-izoleucín*	4.26 g	L-izoleucín*	1 491 mg
L-leucín*	7.02 g	L-leucín*	2 457 mg
L-lyzín*	4.39 g	L-lyzín*	1 536 mg
L-metionín*	1.42 g	L-metionín*	497 mg
L-fenylalanín*	2.47 g	L-fenylalanín*	864.5 mg
L-prolín	3.52 g	L-prolín	1 232 mg
L-serín	3.21 g	L-serín	1 123.5 mg
L-treonín*	3.35 g	L-treonín*	1 172.5 mg
L-tryptofan*	1.24 g	L-tryptofan*	434 mg
L-tyrozín	2.09 g	L-tyrozín	731.5 mg
L-valín*	4.38 g	L-valín*	1 533 mg
Esenciálne aminokyseliny*	28.53 g	Esenciálne aminokyseliny*	9 985 mg
BCAA*	15.66 g	BCAA*	5 481 mg

Rybí olej tekutý, Galvex

Zloženie Olej z treščeľ pečene (lecoris aselli oleum)



1 čajová lyžička oleja 2.5 ml (2.3 g) obsahuje

vitamín A (retinol)	850 µg (2 833 IU)
vitamín D (cholecalciferol)	5.8 µg (232 IU)
omega-3 mastné kyseliny, z toho:	524 mg
EPA	175 mg
DHA	242 mg
ALA	30 mg

MERANIE KRVNEJ GLUKÓZY PO DOPLNKOCH VÝŽIVY

Energetický gél Inkospor X-TREME

40 g

110 kcal



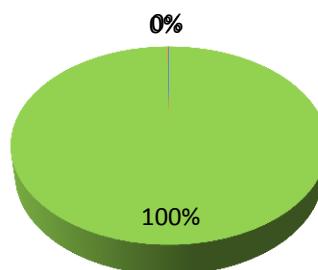
1 ks

Energy gél (príchut' ľadový čaj) s 250 ml vody

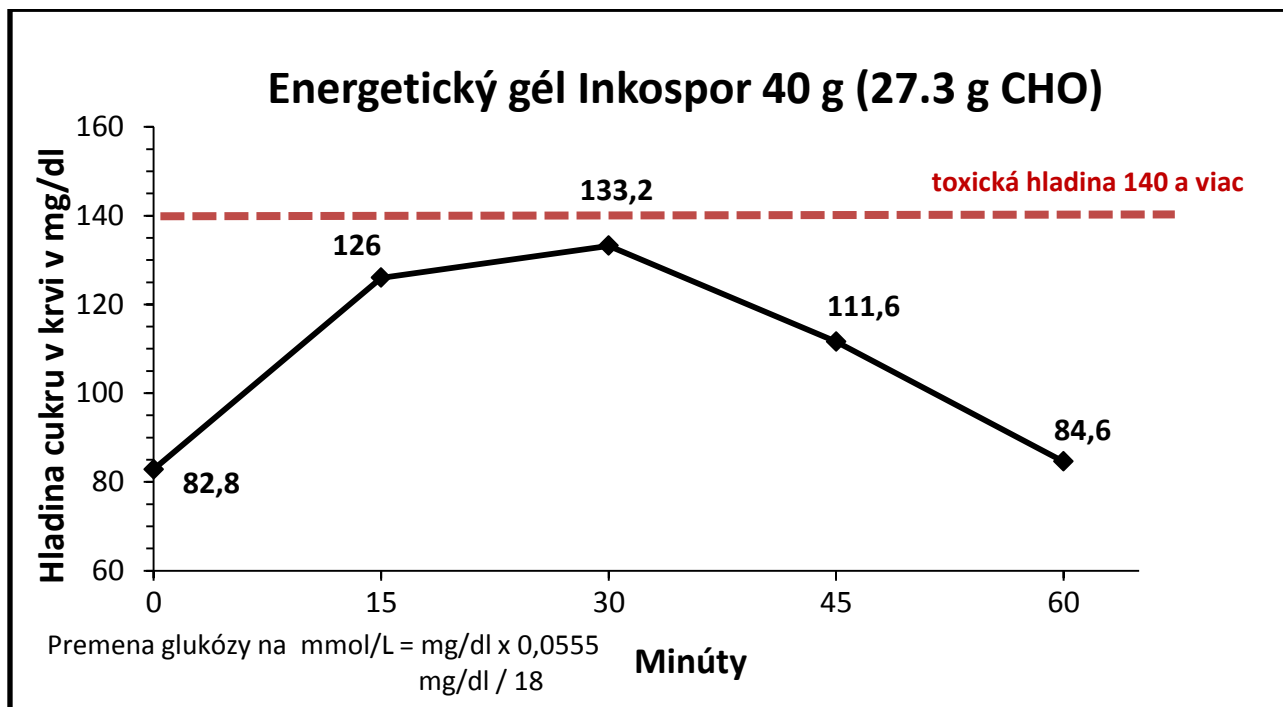
SACHARIDY 27.3 g

BIELKOVINY 0.0 g

TUKY 0.0 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky



Weight Gainer Inkospor X-TREME

60 g

247 kcal



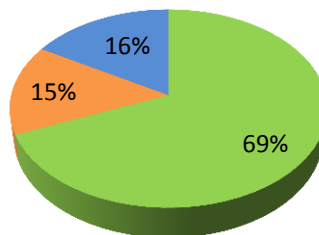
**3
odmerky**

Gainer čokoládový s 250 ml vody

SACHARIDY 42.0 g

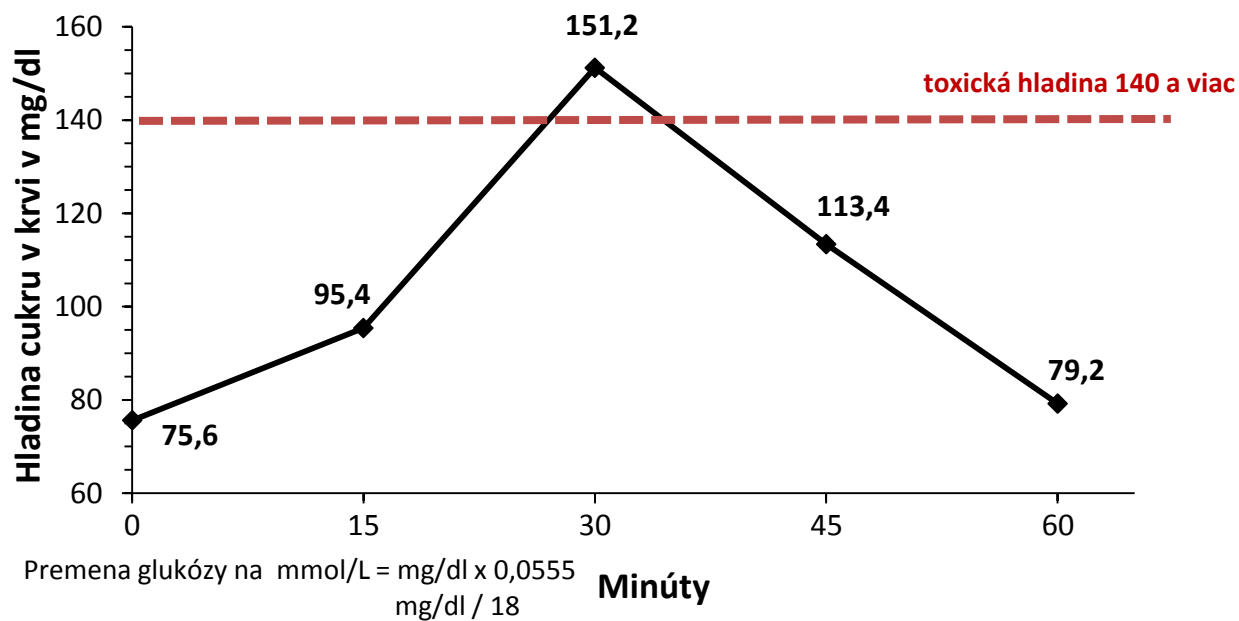
BIELKOVINY 9.0 g

TUKY 4.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

Weight Gainer Inkospor X-TREME 60 g (42 g CHO)



Weight Gainer Inkospor X-TREME

100 g

411 kcal



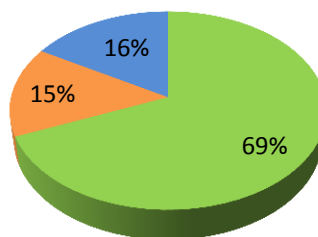
**5
odmeriek**

Gainer vanilkový s 300 ml vody

SACHARIDY 70.0 g

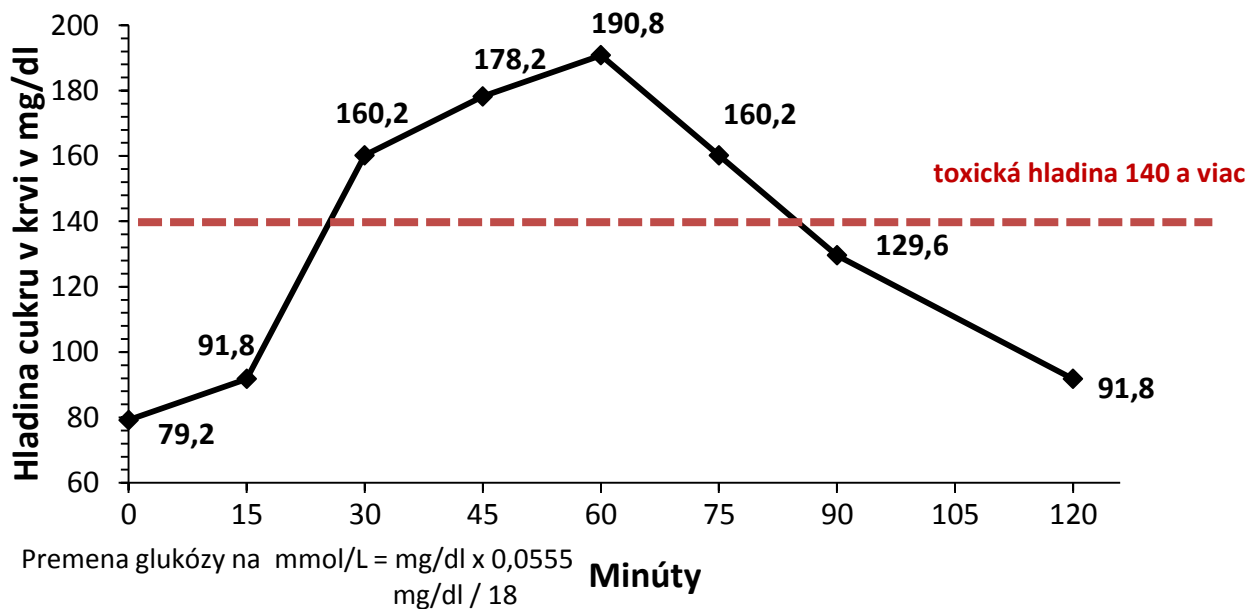
BIELKOVINY 15.0 g

TUKY 7.5 g



■ Sacharidy ■ Bielkoviny ■ Tuky

Weight Gainer Inkospor X-TREME 100 g (70 g CHO)



Martin Chudý

Konzultant pre optimálne zdravie a výživu

www.martinchudy.sk

„Prevezmite kontrolu nad svojim zdravím“

©2015