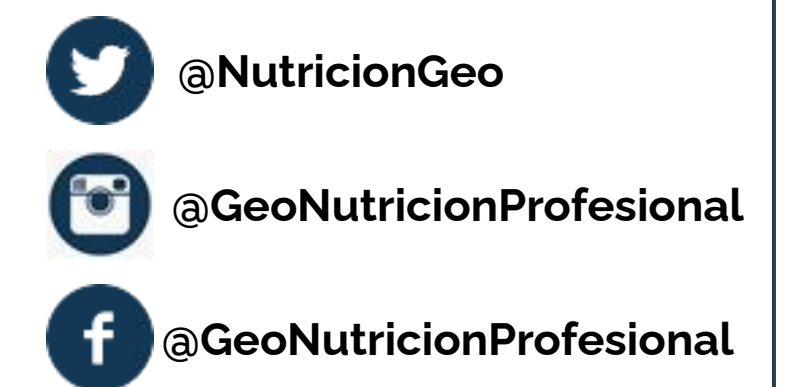


GEL NATURAL CÍTRICO



Hidrogel natural cítrico, con dos fuentes diferentes de carbohidratos lo que mejora su absorción y no provoca molestias gastrointestinales. Excelente sabor y nada empalagoso, fácil de abrir y de ingerir

30g
CARBOS
RÁPIDOS + LENTOS

Ratio
2:1

Altas ingestas de carbohidrato durante las pruebas de resistencia de larga duración son garantía de rendimiento deportivo ⁽¹⁾. A nivel intestinal existen diferentes transportadores para los diferentes carbohidratos, existen unos específicos que permiten absorber la glucosa y la maltodextrina a tasas de aproximadamente 1g por minuto y otros transportadores específicos para fructosa que permite absorber a tasas de aproximadamente 0,5g por minuto⁽²⁾. **Combinar 2 fuentes diferentes de carbohidratos es esencial para evitar que** se saturen estos transportadores y los carbohidratos **produzcan molestias gastrointestinales⁽³⁾**. El Gel Cítrico natural combina diferentes fuentes de carbohidrato en **ratio 2:1, es decir el doble de glucosa/maltodextrina que fructosa/isomaltulosa lo que permite mejorar las tasas de absorción⁽⁴⁾** e ingerir una cantidad elevada de carbohidratos durante pruebas de larga duración sin que se produzcan problemas gastrointestinales⁽⁵⁾. Su consistencia de hidrogel (no necesita agua), la adición de enzimas digestivas y su excelente sabor hacen que tomarlo durante los entrenamientos y pruebas deportivas sea un placer.

| PARÁMETRO | GRAMOS DOSIS (50g) | POR 100g |
|----------------------------|--------------------|------------|
| Energía (KCal/Kj) | 120/502,08 | 240/1004,2 |
| Hidratos de carbono(g) | 30 | 60 |
| de los cuales azúcares (g) | 20 | 40 |
| Proteínas (g) | <1g | <1g |
| Grasas (g) | <1g | <1g |
| Sodio (mg) | <0,02g | <0,04g |

Ingredientes: Sirope de ágave ecológico, maltodextrina, agua purificada, concentrado de limón, aroma natural de limón, ácido cítrico, sorbato potásico, digezyme (mix de enzimas digestivas).

Modo de empleo: Tomar un gel cada 30 – 45 min de actividad deportiva. Según el tipo de prueba, intensidad... las necesidades calóricas pueden ser diferentes.

Sabor: Limón

Formato: Envase de 50g (8 unidades por caja)

mas información
www.geonutricion.es
contacto:
info@geonutricion.es

GEO se ha creado para satisfacer las necesidades de los deportistas que **busquen rendimiento** en los deportes de resistencia. **Fórmulas eficientes** basadas en la vanguardia de los estudios sobre suplementación deportiva. Utilizamos **las mejores materias primas**. Productos **testeados por deportistas de élite** tanto en laboratorio como en competición. **Productos de máxima eficiencia**. Materias los más naturales posible.



@NutricionGeo



@GeoNutricionProfesional



@GeoNutricionProfesional

- (1) **Periodized Nutrition for Athletes.** Jeukendrup AE. Sports Med. 2017 Mar;47(Suppl 1):51-63.
- (2) **A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise.** Jeukendrup A. Sports Med. 2014 May;44 Suppl 1:S25-33.
- (3) **Carbohydrates for training and competition.** Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27.
- (4) **Fructose co-ingestion to increase carbohydrate availability in athletes.** Fuchs CJ, Gonzalez JT, van Loon LJC. J Physiol. 2019 Jul;597(14):3549-3560.
- (5) **Carbohydrate supplementation: a critical review of recent innovations.** Baur DA, Saunders MJ. Eur J Appl Physiol. 2021 Jan;121(1):23-66.

Más información

www.geonutricion.es

Contacto:

info@geonutrición.es