



ALE Gainer 5000 g

Cena

119.00 zł

Producent

ALE Active Life Energy

Opis produktu

ALE Gainer to **odżywka węglowodanowo-białkowa z dodatkiem aminokwasów rozgałęzionych BCAA**. ALE Gainer uzupełnia dietę w węglowodany złożone, szybko przyswajalne białko serwatkowe (WPC) oraz aminokwasy, a to wszystko w bardzo dobrze rozpuszczalnej formie instant.

Spożywanie wysokowartościowego białka serwatki wraz z aminokwasami rozgałęzionymi BCAA pozwala na stymulację procesów anabolicznych przy jednoczesnym wyhamowaniu katabolizmu mięśni. Ponadto, dodatkowa podaż węglowodanów zabezpiecza energetycznie organizm, który potrzebuje dobrego źródła energii dla przebiegu procesów syntezy białek mięśniowych. Dostarczone węglowodany uzupełniają również glikogen mięśniowy przygotowując organizm do kolejnych sesji treningowych.

ALE Gainer można stosować w celu **budowy masy mięśniowej**, ale **zalecany jest także w treningu wytrzymałościowym**.

ALE Gainer zawiera tylko naturalne aromaty bez dodatku sztucznych konserwantów, barwników czy aspartamu.

W treningu siłowym i siłowo-szybkościowym ALE Gainer będzie wspomagał procesy regeneracji i budowy masy mięśniowej. ALE Gainer stosuje się zarówno przed treningiem, jak i po jego zakończeniu. Ponadto, ALE Gainer stosuje się w ciągu dnia w celu zwiększenia pozytywnego bilansu azotowego oraz kaloryczności diety w okresie budowania masy mięśniowej.

W treningu o charakterze wytrzymałościowym, ALE Gainer wykorzystywany jest do wspierania procesów regeneracji. ALE Gainer stosuje się bezpośrednio po zakończeniu treningu celem wspomagania naprawy mikrourazów mięśniowych powstałych podczas treningu oraz regeneracji glikogenu mięśniowego przed kolejnymi treningami.

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Smak: dowolny , czekoladowy , waniliowy

Dawkowanie

Dawkowanie:

Sporty siłowo-szybkościowe (trening siłowy, skoki, rzuty, biegi sprinterskie)

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty wytrzymałościowe (bieganie, kolarstwo, triathlon, pływanie, bieganie na nartach, wioślarstwo, kajakarstwo, łyżwiarstwo szybkie) w okresie budowania siły i szybkości

1/2-3/4 miarki proszku rozpuścić w 200-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać 1/2-1 porcji bezpośrednio po treningu.

Sporty drużynowe (piłka nożna, koszykówka, siatkówka, piłka ręczna, hokej, hokej na trawie, rugby, waterpolo):

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-2 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty indywidualne (tenis, tenis stołowy, squash, badminton, szermierka) w okresie budowania siły i szybkości

1/2-3/4 miarki proszku rozpuścić w 200-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać

1/2-1 porcji bezpośrednio po treningu.

Fitness (aerobik, aquaerobik, aquajogging, gimnastyka, crossfit)

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty walki (boks, kickboxing, taekwondo, karate, zapasy, judo, jujitsu)

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu.

Sporty zimowe i wodne (narciarstwo zjazdowe, surfing, windsurfing, kitesurfing, żeglarsstwo) w okresie budowania siły i szybkości

1/2-3/4 miarki proszku rozpuścić w 200-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać

1/2-1 porcji bezpośrednio po treningu.

Okres rehabilitacji po urazach mięśniowych

3/4 miarki proszku rozpuścić w 300-400ml chudego mleka lub wody. Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu. Spożywać 1-3 porcje w ciągu dnia, w tym jedną porcję bezpośrednio po zakończonym treningu/rehabilitacji.

Skład

Skład w:	1 porcja 100 g	2 porcje 200 g	3 porcje 300 g
Wartość energetyczna [kJ/kcal]	1616/386	3232/772	4847/1158
Tłuszcz [g]	1,2	2,4	3,7
w tym kwasy nasycone [g]	0,8	1,6	2,3
Węglowodany [g]	75,4	150,8	226,1
w tym cukry [g]	10,4	20,9	31,3
Błonnik [g]	0,0	0,0	0,0
Białko [g]	14,9	29,8	44,7
Sól [g]	0,07	0,14	0,21
Witamina B1 [mg]	0,55 (50%*)	1,1 (100%*)	1,65 (150%*)
Witamina B2 [mg]	0,7 (50%*)	1,4 (100%*)	2,1 (150%*)
Niacyna [mg]	8,0 (50%*)	16,0 (100%*)	24,0 (150%*)
Witamina B6 [mg]	0,7 (50%*)	1,4 (100%*)	2,1 (150%*)
Witamina B12 [ug]	1,25 (50%*)	2,5 (100%*)	3,75 (150%*)
Witamina C [mg]	40,0 (50%*)	80,0 (100%*)	120,0 (150%*)
Substancje aktywne			
Maltodekstryna [g]	79,0	158,0	237,0
Koncentrat białka serwowego [g]	16,9	33,8	50,7
L-leucyna [mg]	1000	2000	3000
L-izoleucyna [mg]	500	1000	1500
L-Walina [mg]	500	1000	1500

*% Referencyjnej Wartości Spożycia dla osoby dorosłej