ŻEL IDEALNY

Najgorętszy okres startów biegowych za pasem. Oprócz ostatnich szlifów formy, warto zastanowić się nad strategią żywieniową i doborem suplementów, które najefektywniej wesprą akumulator biegacza. Dzisiaj pod warsztat weźmiemy jedne z najczęściej wykorzystywanych przez biegaczy produktów, określanych mianem skoncentrowanego źródła energii. Mowa oczywiście o żelach węglowodanowych. Czy żele wchłaniają się równie szybko co napoje, dlaczego w ich składzie coraz częściej można znaleźć fruktozę oraz czy warto wybierać produkty wzbogacone o popularne vitargo? O tym i nie tylko o tym – w tekście poniżej.

TEKST: MAJA TOMCZYK

Fot.: Dorota Piskor

Fot.: Dorota Piskor

Skoncentrowane źródło szybko przyswajalnej energii

Powyższy nagłówek jest chyba jednym z najczęściej powtarzanych sloganów dotyczących żeli węglowodanowych, co nie jest bezpodstawne. Jeden 40–50-gramowy żel może dostarczyć więcej węglowodanów w stosunku do większości dostępnych na rynku napojów izotonicznych o objętości 500 ml. W przypadku np. godzinnego biegu dostarczenie węglowodanów nie będzie czynnikiem decydującym o wydolności organizmu, ale przy dłuższych dystansach spożycie „skoncentrowanego źródła energii" w dużej mierze decydować będzie o utrzymaniu intensywności wysiłku i opóźnieniu pojawienia się uczucia zmęczenia. Wydawać by się mogło, że przyswajalność węglowodanów w formie napoju będzie sprzyjała szybkości trawienia w przewodzie pokarmowym, wchłaniania do krwioobiegu, a tym samym wpłynie na tempo wykorzystywania przez organizm. Jednak analizy porównujące tempo metabolizowania węglowodanów pochodzących z żeli i napojów wykazały, że pozyskiwanie energii z obu produktów jest tak samo efektywne. Warto jednak zauważyć, że istnieje znacząca rozbieżność między zawartością węglowodanów w różnych żelach. Porównując dostępne na rynku produkty zawierające wyższą i niższą zawartość cukrów, spożycie 2 żeli z pierwszej wspomnianej grupy dostarczyć może nawet do 20 g (!) węglowodanów więcej, co przekładając na język biegowy oznacza plus dobrych kilka minut intensywnego biegu. To właśnie ilość zawartych węglowodanów w żelu będzie jednym z najważniejszych elementów, na jaki należy zwrócić uwagę wybierając konkretny produkt.

Glukoza, maltodekstryny, vitargo...

Najczęściej wykorzystywanymi formami węglowodanów w żelach energetycznych są: cukier prosty – glukoza oraz maltodekstryny, czyli łańcuchy od kilku do kilkunastu cząsteczek glukozy. Niewątpliwą przewagą maltodekstryn nad cukrami prostymi jest ich potwierdzona, szybsza przyswajalność i stosunkowo rzadkie problemy żołądkowe po ich spożyciu. Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat dużym powodzeniem cieszyły się również suplementy zawierające skrobię jęczmienną, czyli popularne vitargo. Według producentów, spożywanie vitargo miałoby gwarantować szybsze, w stosunku do innych węglowodanów, opróżnianie żołądka i przekształcanie na energię niezbędną do pracy mięśniowej. Dodatkowo, spożywanie wspomnianych produktów po intensywnym wysiłku fizycznym miałoby zapewnić szybszą resyntezę glikogenu. W przypadku ostatniego ze stwierdzeń rzeczywiście dowiedziono, że podaż skrobii jęczmiennej przyspiesza potreningową odbudowę glikogenu mięśniowego. Jednak w przypadku analiz porównujących efektywność wykorzystywania węglowodanów podczas wysiłku fizycznego, nie wykazano wyższości vitargo nad maltodekstrynami, choć niewątpliwie wybór tych drugich będzie mniejszym obciążeniem dla porfela biegacza.

Fruktoza

Na przestrzeni ostatnich kilku lat producenci suplementów zaczęli wzbogacać żele i napoje węglowodanowe o cukier prosty, jakim jest fruktoza. Jest to praktyczne zastosowanie badań z początków XXI wieku, które dowiodły, że łączenie węglowodanów takich jak fruktoza i glukoza czy fruktoza i maltodekstryny, zwiększa całkowitą pulę węglowodanów wykorzystywanych przez mięśnie w trakcie wysiłku fizycznego. Wspomniane doniesienia mogą być jednak użyteczne tylko w przypadku sportowców, którzy są w stanie spożyć ponad 60 g węglowodanów w trakcie godzinnej aktywności (co odpowiada dwóm wysokoenergetycznym żelom i ok. 200–300 ml napoju), a to przy kilkugodzinnym biegu może być zadaniem niełatwym. Przy podaży wspomnianej ilości 60 g dochodzi do maksymalnego wysycenia transportera odpowiedzialnego za przenoszenie przez barierę jelitową cząsteczek glukozy, stąd dodatek fruktozy, która transportowana jest przy udziale innego przenośnika – zwiększa całkowitą absorpcję cukrów. Co istotne, a o czym rzadko kiedy wspominają producenci, stosunek glukozy czy maltodekstryn do fruktozy w produktach węglowodanowych powinien wynosić 2:1. Mówiąc o fruktozie, nie można nie wspomnieć o jej złej sławie. Wzrost częstotliwości spożycia fruktozy, przede wszystkim pod postacią wysokofruktozowego syropu kukurydzianego (HFCS), wiązany jest bowiem ze wzrostem częstotliwości wielu zaburzeń metabolicznych. Nie ulega wątpliwości, że wszystkie wysokoprzetworzone substancje słodzące powinniśmy ograniczyć do minimum. Mimo to w przypadku osób aktywnych fizycznie nie musimy obawiać się o konsekwencje wynikające z ich spożywania w takim stopniu, jak w przypadku osób prowadzących siedzący tryb życia.

Witaminy, składniki mineralne, dodatek kwasów tłuszczowych

W wielu żelach węglowodanowych dostrzec możemy przegląd witamin z grupy B, magnez, wapń, czy też dodatek kwasów tłuszczowych MCT. Jednak związkiem, na którego zawartość powinniśmy zwrócić uwagę w pierwszej kolejności, jest sód – składnik tracony w największych ilościach podczas intensywnego wysiłku, którego zbyt niska podaż powodować może skurcze mięśniowe. Warto, aby ilość sodu oscylowała w granicy 30 mg na 1 żel. Trzeba przy tym zauważyć, że sód i sól nie są pojęciami tożsamymi, gdyż niejednokrotnie na etykiecie żeli widnieje zawartość soli. Chcąc ocenić zawartość sodu w danym produkcie należy skorzystać z zależności wskazującej, że 1 g sodu zawarty jest w ok. 2,5 g soli. W przypadku wspomnianych na początku witamin z grupy B, czy innych witamin i składników mineralnych, ich dodatek jest raczej zabiegiem marketingowym niż faktycznie wynika ze zwiększo-

> **"Najczęściej wykorzystywanymi formami węglowodanów w żelach są: cukier prosty - glukoza oraz maltodekstryny. Niewątpliwą przewagą tych drugich jest ich potwierdzona, szybsza przyswajalność i stosunkowo rzadkie problemy żołądkowe po ich spożyciu."**

nego zapotrzebowania organizmu poddanego wysiłkowi fizycznemu.

Żele z dodatkiem kofeiny?

Kolejnym popularnym składnikiem obecnym w recepturze wielu żeli węglowodanowych jest mająca pobudzić ośrodkowy układ nerwowy – kofeina. Jej zawartość, w zależności od producenta, waha się w granicach od 40 do 70 mg na żel. Jest to o tyle istotna informacja, gdyż dotychczas prowadzone próby wysiłkowe na sportowcach wykazały, że spożywanie kofeiny w ilości 1 mg/kg m.c., co w przypadku 70-kilogramowego biegacza oznacza 70 mg kofeiny, nie ma wpływu na uzyskiwane wyniki czasowe w testach wysiłkowych. Korzystne efekty suplementacyjne obserwuje się podczas zastosowania dawek rzędu 2–3 mg/kg m.c, a więc ilości 2–3-krotnie wyższej w stosunku do tej, którą dostarcza żel. Nie można oczywiście wykluczyć pewnego pobudzenia po spożyciu niższej dawki, tym bardziej, jeśli w trakcie zawodów zaaplikujemy większą liczbę żeli. Jednakże znając dowody naukowe, warto przemyśleć, czy nie lepiej zdecydować się na kofeinę w formie chociażby tabletek czy niewielkich shotów, z których dostarczymy jednorazowo większą ilość tego pobudzającego związku.

Konserwanty...

Część z biegaczy rezygnuje ze spożywania żeli węglowodanowych, z uwagi na obecność konserwantów, takich jak benzoesan sodu, cytrynian potasu, czy związki aromatyzujące. Nie można nie zgodzić się z faktem, że cała rzesza produktów spożywczych ze sklepowych półek dosłownie kipi od syntetycznych dodatków, stąd dostarczanie ich z kolejnego źródła pokarmowego wydaje się niezbyt rozsądnym pomysłem. Należy jednak pamiętać, że zastosowanie substancji konserwujących jest działaniem koniecznym, chroniącym nas przed przedwczesnym psuciem żywności, której spożywanie mogłoby nadszarpnąć nasze zdrowie. Co zatem robić, aby chronić się przed nadwyżką substancji dodatkowych? Odpowiedź jest prosta – czytać etykiety. Szybko okaże się, że bez problemu wyszukamy takie żele węglowodanowe, jak i inne produkty żywnościowe, w których substancje konserwujące stanowią niewielką część składu. Ponadto, warto również kierować się prostą zasadą dotyczącą nie tylko składu suplementów diety, ale i żywności w ogóle: im mniej substancji widnieje na etykiecie produktu – tym lepiej dla naszego zdrowia.

Jakie cechy powinien zatem mieć żel idealny?

Oprócz wyżej wymienionych, bezapelacyjnie najważniejszymi elementami są smak, dobra tolerancja pokarmowa oraz stopień kleistości. Cóż bowiem z tego, że skład produktu będzie idealny, kiedy jego smak nie będzie nam odpowiadał, konsystencja sprawi, że zamiast o biegu będziemy myśleć o szybkim prysznicu lub co gorsza, spożywany żel przyprawi o rozstrój żołądka. W kontekście składników żelu przede wszystkim musimy zwrócić uwagę na zawartości węglowodanów i sodu. W przypadku tych pierwszych niejednokrotnie błędnie uważa się, że żel z założenia musi dostarczać wysoką ilość cukru, jednakże porównując różne produkty, wychodzi na jaw, że różnice w ich zawartości są znaczące. Drugim elementem jest dodatek sodu, najlepiej w ilości ok. 30 mg, który może zmniejszyć intensywność skurczów mięśniowych. ●

BIBLIOGRAFIA:

1. Burke L.: Caffeine and sports performance. Applied Physiology, Nutrition and Metabolism. 2008, 33: 1319–1334. **2.** Jeukendrup A.E.: Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. Journal of Sports Sciences. 2011, 29:S91–S99. **3.** Johnson R.J., Murray R.: Fructose, exercise and health. Current Sports Medicine Reports. 2010, 9, 4: 253–258. **4.** Pfeiffer B., Stellingwerff T., Zaltas E., Jeukendrup A.: Cho oxidation from a cho gel compared with a drink during exercise. Medicine and science in sports and exercise. 2010, 42, 11:2038–2045. **5.** Piehl A., Söderlund K., Hultman E.: Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses. Eur J Appl Physiol. 2000, 81(4):346–51. **6.** Rowlands D., Wallis G., Shaw Ch., Jentjens R., Jeukendrup A.: Glucose polymer molecular weight does not affect exogenous carbohydrate oxidation. Medicine and science in sports and exercise. 2005, 37, 9,1510–1516.

MAJA TOMCZYK

Autorka strony internetowej **zywieniewsporcie.com**. Asystent w Zakładzie Biochemii AWFiS w Gdańsku, uczestniczka międzynarodowych kongresów dietetyki sportowej: International Sports Exercise and Nutrition Conference 2014 i 2015, European College of Sport Science 2016.

Fot.: Karolina Krawczyk

ZJEDZ JE WSZYSTKIE!

Stanęliśmy przed niełatwym zadaniem. Nasze układy pokarmowe zapewne długo będą wracać do siebie po tej uczcie, ale podjęliśmy się przetestowania na sobie żeli energetycznych 9 różnych producentów. Zrobiliśmy to dla Was!

TEKST: JAKUB WOLSKI

Żele są nieodłącznym elementem zawodów, a gdy chcemy uchronić się przed problemami żołądkowymi i przyzwyczaić do nich układ pokarmowy, również treningów. Oferta dostępna na polskim rynku jest przebogata. W internecie czy sklepach stacjonarnych znajdziemy produkty kilkunastu różnych firm, możemy przebierać w smakach, pojemnościach, kaloryczności, sprawdzać składy, wybierać produkty pod względem ceny. Istne szaleństwo. Prędzej czy później każdy ma dość. Szczególnie, jeśli chciałby wszystkiego spróbować i znaleźć ten jeden jedyny, idealny. Dlatego postanowiliśmy pomóc wam w wyborze i zjeść tyle, ile się da!

Jak testowaliśmy

Otrzymaliśmy do testów po około 15 sztuk każdego produktu. Podzieliliśmy je na 3 części, po 5 żeli na osobę i założyliśmy, że będziemy je jeść na dwóch treningach. Dwa żele na treningu intensywnym (interwały, bieg tempowy) – jeden w trakcie, jeden pod koniec; i trzy żele na spokojnym długim wybieganiu, ewentualnie w trakcie jazdy na rowerze, co około 40 minut jeden. Sprawdzaliśmy nasze odczucia, czy przy intensywnym biegu układ pokarmowy się nie buntuje, albo czy po dwóch żelach mamy jeszcze ochotę na trzeci. 9 firm, po 5 sztuk – 45 żeli do zjedzenia – brzmi jak wyzwanie? Chyba tak. Trwało to wszystko ponad 6 tygodni. W trakcie biegania oceniliśmy również takie rzeczy jak smak i jego podobieństwo do tego, co widzimy na etykiecie, opakowanie – czy jest wygodne do noszenia, czy mieści się w różnego rodzaju standardowe kieszonki, czy łatwo się otwiera. Mankamentem większości żeli jest to, że gdy je rozrywamy, zostaje nam świstek plastiku, który bardzo często naturalnie wypada, a potem znajdujemy takie skrawki na ścieżkach biegowych. Niektóre produkty PowerGel mają bardzo fajne opakowanie z dodatkowym paseczkiem plastiku łączącym ten świstek z resztą opakowania, co rozwiązuje problem. Inni producenci mogliby również o tym pomyśleć. Wszystkie oceny przyznawaliśmy w skali od 1 do 5.

Podstawowe parametry

Przy każdym żelu zebraliśmy również parametry niepodlegające subiektywnej ocenie, ale pozwalające wyciągnąć wiele użytecznych wniosków. Konsystencja – „rzadka" w połączeniu z rozrywanym opakowaniem zazwyczaj skutkuje lepkimi paluszkami. Kaloryczność – standardem jest około 100 gramów na opakowanie, ale nie każde tyle ma, o czym warto pamiętać. Kaloryczność w połączeniu z wagą żelu daje nam kilokalorie na 1 gram produktu, a w połączeniu z ceną ciekawy parametr, mówiący o tym, ile kilokalorii kupujemy za jedną złotówkę. Nie testowaliśmy wszystkich smaków, ale zebraliśmy informacje o tym, co jest dostępne w ofercie danego producenta, oraz o wszelkich dodatkach w każdym żelu i o zalecanym spożyciu, co może mieć szczególne znaczenie dla ultrasów – nie każdy żel można spożywać w dużych ilościach.

Garść wniosków

Po zjedzeniu naszych żelowych zasobów uznaliśmy, że na pozytywne wyróżnienie zasługują produkty Inkospor, Aptonia, Agisko i Squeezy, ze szczególnym wskazaniem na Inkospor, ponieważ reszta ma jakieś mniejsze lub większe wady. I tak: Agisko to ekstremalnie słodki żel, co nie każdemu będzie odpowiadać, Squeezy – ma niskokaloryczne opakowania, więc trzeba kupować ich więcej i jest trochę bez wyrazu, a głównym składnikiem Aptonii jest syrop glukozowy, a nie maltodekstryna. Zerknijcie na nasze oceny, nie zawsze są zgodne, ale na pewno będą stanowiły cenną wskazówkę przy wyborze konkretnego produktu. Korzystajcie, tymczasem my idziemy na detoks.

INKOSPOR X-TREME ENERGY GEL

5,95 zł | 40 g | 110 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: średnia

KCAL/G: 2,75

KCAL/ZŁ: 18,5

SMAKI W OFERCIE: ice tea, pomarańczowy, tropic

ZALECANE SPOŻYCIE: nie dla dzieci i kobiet w ciąży

DODATKI: kofeina (16 mg), witamina B1, guarana (140 mg)

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**3**	**3**
Smak	**4**	**4**	**4**
Wygoda noszenia	**3**	**4**	**4**
Czy trzeba popijać	**tak**	**tak**	**tak**
Trening intensywny	**5**	**5**	**5**
Trening długi	**5**	**5**	**5**

Smak Ice Tea jest zaskakująco mało słodki, żel na tle innych jest bardzo smaczny, może być dobrym wyborem na długie treningi i starty, gdzie zjadamy kilka żeli, ponieważ nie mdli. Jest dość gęsty, więc nie rozlewa się po otwarciu.

POWERGYM ISOPOWER GEL

9 zł | 40 g | 111 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: rzadki

KCAL/G: 2,77

KCAL/ZŁ: 12,3

SMAKI W OFERCIE: limonka z kofeiną, pomarańczowy

ZALECANE SPOŻYCIE: do 4 dziennie

DODATKI: witaminy: C, B3, E, B5, B6, B2, B1, B9, B12, kofeina (50 mg), wyciąg z kory sosny i sosny Massona

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**2**	**2**
Smak	**3**	**3**	**2**
Wygoda noszenia	**3**	**2**	**3**
Czy trzeba popijać	**nie**	**nie**	**nie**
Trening intensywny	**5**	**5**	**4**
Trening długi	**5**	**5**	**4**

Bardzo rzadki, trudno zjeść go bez rozlewania po rękach, mamy więc potem poklejone palce. Trudno doszukać się tu jakiegoś smaku, wciśnięcie do ust dużej ilości wywołuje gorycz na podniebieniu, przez co nie ma się ochoty zjeść więcej niż dwóch. Opakowanie ma ostre krawędzie i jest dość duże.

APTONIA ULTRA GEL 300

2,49 zł | 32 g | 97 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: gęsty

KCAL/G: 3,03

KCAL/ZŁ: 39

SMAKI W OFERCIE: malinowy, bananowy, mango, truskawkowy

ZALECANE SPOŻYCIE: do 4 dziennie

DODATKI: witamina B1

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**3**	**3**
Smak	**4**	**5**	**4**
Wygoda noszenia	**3**	**3**	**5**
Czy trzeba popijać	**tak**	**tak**	**tak**
Trening intensywny	**5**	**5**	**5**
Trening długi	**5**	**5**	**5**

Żele są smaczne i gęste, dzięki czemu nie mdlą i nie zalepiają. Nie ma problemu, żeby zjeść ich kilka. W ofercie są jeszcze Ultra Gel 500 i 700, które są trochę droższe, ale zawierają również kofeinę i więcej witamin. Dostępnych jest też więcej smaków. Niestety, głównym składnikiem wszystkich jest syrop glukozowy (52%). ▸

Fot.: materiały prasowe

POWERGEL HYDRO

7 zł | 67 g | 102 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: rzadki

KCAL/G: 1,52

KCAL/ZŁ: 14,6

SMAKI W OFERCIE: wiśniowy, pomarańczowy, cola

ZALECANE SPOŻYCIE: 1 dziennie

DODATKI: kofeina (50 mg), sód

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**1**	**2**
Smak	**3**	**1**	**2**
Wygoda noszenia	**3**	**4**	**3**
Czy trzeba popijać	**nie**	**nie**	**nie**
Trening intensywny	**5**	**4**	**4**
Trening długi	**5**	**4**	**4**

Bardzo płynny, przez co trudno się nie ubrudzić. Smak pozostawia wiele do życzenia, czuć sztuczność, mimo że w składzie znajdziemy 12% zagęszczonego soku owocowego. Szybko czuć przypływ energii, ale zjedzenie więcej niż jednego, pomijając zalecane spożycie, nie byłoby przyjemnością. W ofercie są też żele bardziej gęste (41 g/107 kcal), nieco smaczniejsze i z większą paletą smaków do wyboru.

AGISKO ENERGY GEL

9 zł | 37 g | 128,65 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: gęsty

KCAL/G: 3,48

KCAL/ZŁ: 14,3

SMAKI W OFERCIE: cytrynowy

ZALECANE SPOŻYCIE: nie przekraczać dziennej dawki - choć nikt nie wie, jaka ona jest

DODATKI: tłuszcze (4,15 g), średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe MCT (4,07 g), D-ryboza (0,55 g)

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**1**	**3**
Smak	**4**	**2**	**4**
Wygoda noszenia	**4**	**3**	**4**
Czy trzeba popijać	**tak**	**tak**	**tak**
Trening intensywny	**5**	**4**	**4**
Trening długi	**5**	**4**	**4**

Bardzo kaloryczny, bardzo gęsty i bardzo słodki żel. Smaczny, ale trzeba go popić sporą ilością wody, co przy intensywnym wysiłku nie jest wygodne, a przy długim biegu spożycie 3 sztuk zakleja i zasładza całkowicie, i szukamy już innych smaków. Brakuje mu trochę „rodzeństwa", żeby biegacz oddany marce miał w czym wybierać.

SQUEEZY ENERGY GEL

6 zł | 33 g | 85 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: średnia

KCAL/G: 2,57

KCAL/ZŁ: 14,2

SMAKI W OFERCIE: cytrynowy, malinowy, bananowy, pomidorowy, piwny, brzoskwiniowo-pomarańczowy

ZALECANE SPOŻYCIE: 2–3 żele na godzinę

DODATKI: brak

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**5**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**4**	**4**
Smak	**4**	**4**	**4**
Wygoda noszenia	**5**	**4**	**5**
Czy trzeba popijać	**tak**	**tak**	**tak**
Trening intensywny	**5**	**5**	**5**
Trening długi	**5**	**5**	**5**

Squeezy jest jak niemiecki samochód. Bez szczególnego polotu, ale działa bez zarzutu. W smaku dobry, opakowanie niewielkie, więc można go upchnąć wszędzie. Do wyboru mamy wiele smaków, z których nie wszystkie (pomidorowy, piwny) są słodkie, co jest ogromną zaletą. Szkoda tylko, że jest tak mało kaloryczny, bo na długim biegu trzeba mieć ze sobą sporo żeli.

Fot.: materiały prasowe

ENERVIT ENERVITENE SPORT

12 zł | 60 g | 111,5 kcal

OTWIERANIE: odkręcany

KONSYSTENCJA: rzadki

KCAL/G: 1,86

KCAL/ZŁ: 9,3

SMAKI W OFERCIE: cytrynowy, pomarańczowy, z kofeiną

ZALECANE SPOŻYCIE: 1 na godzinę

DODATKI: witaminy: B1, B2, B6, PP

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**3**	**4**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**2**	**3**
Smak	**4**	**3**	**4**
Wygoda noszenia	**2**	**2**	**3**
Czy trzeba popijać	**nie**	**nie**	**nie**
Trening intensywny	**5**	**4**	**5**
Trening długi	**5**	**4**	**4**

Żel jest płynny, ale dzięki zakręcanemu opakowaniu można uniknąć poklejenia palców, a po zużyciu również kieszeni. Odkręcane opakowanie jest wygodne na treningu, mniej wygodne w trakcie startu, gdy żel chcemy zjeść szybko. Smak pozostawia nieco do życzenia, można przymknąć oko, chyba że chcemy zjeść więcej żeli. Zapewnia szybką dostawę energii, niestety w składzie znajdziemy głównie syrop glukozowo-fruktozowy (49,6%).

POWERGYM TURBOGEL

8,50 zł | 23 g | 55,2 kcal

OTWIERANIE: łamany

KONSYSTENCJA: średnia

KCAL/G: 2,4

KCAL/ZŁ: 6,5

SMAKI W OFERCIE: limonka, cola z kofeiną

ZALECANE SPOŻYCIE: do 4 dziennie

DODATKI: magnez (56,2 mg), witaminy: C, B6, B2, B1, kofeina*

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**3**	**4**	**3**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**2**	**3**
Smak	**3**	**2**	**3**
Wygoda noszenia	**2**	**5**	**4**
Czy trzeba popijać	**tak**	**tak**	**tak**
Trening intensywny	**4**	**4**	**4**
Trening długi	**4**	**4**	**4**

Opakowanie jest malutkie, dostarcza połowę energii standardowego żelu, ale kosztuje mniej więcej tyle, co żele o większej pojemności. Tak mały żel łatwo wszędzie wcisnąć, ale opakowanie jest dość sztywne i niestety łatwo pobrudzić palce. Mentolowy „orzeźwiający" smak długo zostaje w ustach i na dłuższą metę jest trochę męczący.

FA CARBORADE ENERGY GEL

4 zł | 40 g | 108 kcal

OTWIERANIE: rozrywany

KONSYSTENCJA: gęsty

KCAL/G: 2,7

KCAL/ZŁ: 27

SMAKI W OFERCIE: truskawkowy, cola, malinowy, wiśniowy, pomarańczowy

ZALECANE SPOŻYCIE: nie dla dzieci i kobiet w ciąży, do 4 dziennie

DODATKI: kofeina (50 mg)*

WYNIKI TESTU:

Tester	Maciek	Jarek	Kuba
Otwieranie/opakowanie	**4**	**5**	**4**
Podobieństwo do smaku na etykiecie	**3**	**3**	**3**
Smak	**3**	**3**	**2**
Wygoda noszenia	**3**	**4**	**4**
Czy trzeba popijać	**tak**	**tak**	**tak**
Trening intensywny	**4**	**4**	**4**
Trening długi	**4**	**4**	**3**

Jest energetyczny, ale jego smak pozostawia sporo do życzenia. Smakując go, ma się wrażenie, jakby nie wszystkie składniki były dobrze rozmieszane, jakby wytrącała się z niego jakaś mączka, przez co odchodzi ochota na drugi, a co za tym idzie, od razu chcemy go popić. Jest gęsty, więc nie brudzi palców. Jeśli komuś przypasuje smak, to jest to całkiem sensowna propozycja. ●

Fot.: materiały prasowe