

SPONSER[®]
+ S P O R T F O O D



VEGAN PRODUCT GUIDE AUSDAUER

#SponserYourBest

PERFORMANCE

ELECTROLYTES

Elektrolyte, vor allem Natrium, beeinflussen die Hydratation, das Energie-Level, die Krampfanfälligkeit sowie die Herz- und Hirnfunktion.

ENERGY

Kohlenhydrate sind schnell verfügbar, einfach verdaulich und sorgen für maximale Performance bei hoher Intensität.

HYDRATION

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Defizite haben u.a. eine verminderte Kraft- und Ausdauerleistung zur Folge.

ELECTROLYTES



Sportdrink + zusätzliche Elektrolyte (Natrium) ab 3 h

ENERGY/CARBS



60–90 g/h



Verwende Kohlenhydrate als Energiequelle bei intensiver Aktivität

HYDRATION



Trinke regelmässig nach deinem Durstempfinden

START

1H

2H

3H

4H

5H

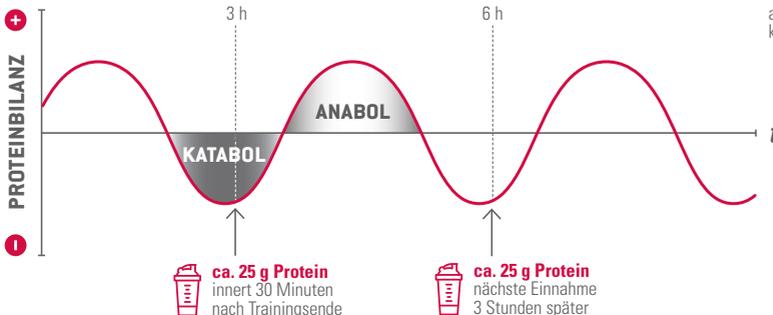
6H

7H



REGENERATION

Katabole und anabole Phasen wechseln sich im Tagesverlauf ab. In der Regel bewegt man sich nach langen Nüchtern-Phasen, harten Trainings oder Wettkämpfen in einer katabolen Stoffwechselsituation. Mittels ausreichender Proteinzufuhr (mind. 25 g alle ca. 3 h) wird die Proteinbilanz und der Wechsel in eine anabole Situation begünstigt. Einnahme der Kohlenhydrate je nach Bedarf und individueller Zielsetzung.



anabol = aufbauend
katabol = abbauend

VEGANE ERNÄHRUNG

- Achte bei der Wahl von Proteinsupplementen auf die Zusätze der Aminosäuren Methionin, Lysin und Leucin. Diese Aminosäuren sind hauptsächlich in tierischen Proteinen enthalten und limitieren die rein pflanzliche Ernährungsform. Produkte Tipp: **AMINO EAA**
- Bei tierischen Proteinquellen empfiehlt man eine Portionengröße von ca. 25 g Protein. Die empfohlenen Zufuhrmengen von pflanzlichen Proteinen sind **deutlich höher**, da bei einer veganen Kost nicht alle essentiellen Aminosäuren in einer ausreichenden Menge verfügbar sind.
- Ausdauer-Athleten sollten zur Basisversorgung die Supplemente Carnitin und Creatin einplanen.
- Ein regelmäßiges Blutprofil gibt Auskunft über Mangelerscheinungen. Häufig werden dabei Vitamin D, Eisen, und Vitamin B12 zur zielgerichteten Einnahme empfohlen.

VEGANE PROTEINSUPPLEMENTE

VEGAN PROTEIN

Hochwertiges Proteinpulver auf Basis von Erbsen, Reis, Hefe, Kichererbsen und Sonnenblumenkernen – neutral oder mit Schokoladengeschmack. Geeignet zur Proteinanreicherung der Alltagsernährung wie bei Porridge, Bowls, Müesli und anderen veganen Gerichten. Mit **MALTODEXTRIN** angereichert, kann **VEGAN PROTEIN** auch als Regenerationsshake eingenommen werden.



VEGAN PROTEIN BROWNIE

Protein Snack auf Basis von Erbsenprotein, Cashew-Nüssen und Datteln. Geeignet im Alltag oder nach sportlichen Aktivitäten.



AMINO EAA

Essentielle Aminosäuren in Tablettenform aus veganen Quellen. Für die gezielte Amino-Ergänzung im Alltag. Eine volle Portion von ca. 10 Tabletten entspricht dem Aminosäuregehalt einer hochwertigen Portion Protein. Amino EAA-Tabletten sind eine gezielte Aufwertung jeder veganen Hauptmahlzeit.



PREPARE



CARNIPURE®

Carnitin ist wichtig für den muskulären Stoffwechsel und den Transport der Fettsäuren in die Mitochondrien.

Bei einer veganen Kost ist üblicherweise die Carnitin-Zufuhr eingeschränkt. CARNIPURE® eignet sich ideal zur individuellen und praktischen Anreicherung von Speisen und Getränken.

CREATINE MONOHYDRATE

Kreatin spielt bei der Energieversorgung der Zellen eine zentrale Rolle. Da Kreatin hauptsächlich über Fleisch eingenommen wird, empfiehlt es sich bei Veganern, dieses separat zu supplementieren. SPONSER® empfiehlt eine tägliche Zufuhr



CARBO LOADER

Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit. Für Belastungen ab 75 Minuten.

1 Portion CARBO LOADER = 1 Teller Pasta
– glutenfrei
– ohne Fructose
– leicht bekömmlich

von ca. 1 g zur Basisversorgung. In spezifischen Trainingsphasen mit intensiven Belastungsformen, etwa Krafttraining oder Sprintformen, empfehlen wir zur Unterstützung eine Zufuhr von bis zu 3 g pro Tag.



RED BEET VINITROX UND NITROFLOW PERFORMANCE²

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung.

⌚ Idealerweise ab vier Tagen vor dem Wettkampf und anschließend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung einnehmen.

📖 Siehe Abschnitt «NITRAT & POLYPHENOLE».

BEFORE



MÜESLI

Das Frühstück für energiegeladene Tage, ohne Zuckerzusatz. In der Zubereitung mit Wasser, Fruchtsaft oder Haferdrink komplett vegan.

Tipp: Kombiniere das Swiss Müesli zur Proteinanreicherung mit VEGAN PROTEIN für ein nachhaltig gesundes Frühstück!



MUSCLE RELAX

Saurer Shot mit Bitterstoffen und Magnesium zur Unterstützung der Muskelfunktion.

⌚ Vor und während sportlicher Leistung sowie unmittelbar bei Krampferscheinungen als Mundspülung.

📖 Siehe Abschnitt «KRÄMPFE»

ACTIVATOR 200

Der Booster-Shot liefert 200 mg Koffein aus Grüntee, Mate, Guarana sowie freiem Koffein. Für raschen und anhaltenden Effekt!

⌚ 30 min vor dem Einsatz.

📖 Siehe Abschnitt «KOFFEIN»

DURING



COMPETITION®

Das ultimative Sportgetränk verfügt über ein breites Kohlenhydrat Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. COMPETITION® ist säurefrei und daher mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten.

Hochdosiert auch bei hohen Intensitäten optimal verträglich.

ULTRA COMPETITION®

Spezifisch für Anforderungen der Langdistanz erstelltes Sportgetränk: Maximale Verträglichkeit, hohe Energiedichte und säurefrei. Geeignet zur Anwendung als Konzentrat.



CAFFEINE CAPS

Für die zielgerichtete Koffeinsupplementierung während der Belastung. 1 Kapsel = 50 mg Koffein.

- ⌚ 1-2 Caps pro Stunde
- 📖 Siehe Abschnitt «KOFFEIN»

ENERGY BARS

Energie-Riegel für gestaffelte, langanhaltende Energieversorgung. Folgende Riegel sind geeignet bei einer veganen Ernährung:

- HIGH ENERGY Bar Salty Nuts
- OAT PACK Macadamia



LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube oder Sacht. Die optimal verträglichen Energie-Gels dienen dem schnellen Ausgleich von Energie Engpässen und sind einfach mitzuführen.

Wahlweise mit oder ohne Koffein, BCAA oder extra Natrium verfügbar.



SALT CAPS

Elektrolyt-Kapsel zur Anwendung während längerer Trainingseinheiten und bei Hitze.

- ⌚ 1-3 Caps pro Stunde

ELECTROLYTES

Die kalorienarmen Brausetabletten liefern einen erfrischenden Geschmack und wichtige Elektrolyte. Praktisch zum Mitnehmen und Anrühren in der Wasserflasche.

AFTER



VEGAN PROTEIN

Neutrales oder aromatisiertes Proteinpulver auf Basis von Erbse, Reis, Hefe, Kichererbse und Sonnenblumenkernen. Liefert pro Portion 20 g pflanzliche Proteine mit dem vollen Spektrum an Aminosäuren.

Geeignet als Shake oder zur gezielten Protein Ergänzung.



AMINO EAA

Tabts zur Anreicherung der Basisernährung mit essentiellen Aminosäuren, die bei veganer Ernährung vermindert vorkommen.

VEGAN PROTEIN BROWNIE

Protein Snack auf Basis von Erbsenprotein, Cashew-Nüssen und Datteln. Geeignet im Alltag oder nach sportlichen Aktivitäten.



GUT ZU WISSEN

KOFFEIN

Koffein weckt und aktiviert, fördert die Konzentration und Koordination, steigert die Belastungstoleranz, Ermüdungsresistenz und Ausdauerleistung. Studien bestätigen die Wirkung des Koffeins bei einer Aufnahme ab 3 mg pro kg Körpergewicht.

- **ACTIVATOR 200**
- **CAFFEINE CAPS**

KRÄMPFE

Unerwünschte Muskelkontraktionen beim Sport sind weit verbreitet. Starke Reize wie Säure, Schärfe oder Bitterstoffe können über Neurorezeptoren die akute Krampfanfälligkeit unmittelbar mindern.

- **MUSCLE RELAX**

NITRAT & POLYPHENOLE

Nitrat und polyphenolreiche Pflanzenstoffe fördern die Bildung von Stickoxid (NO), was zu einer Gefäßerweiterung führt. Athleten profitieren von verbesserter Nährstoff- und Sauerstoffnutzung sowie einem geringeren Belastungsempfinden.

- **RED BEET VINITROX**
- **NITROFLOW PERFORMANCE²**

Optimiere jetzt dein Ernährungskonzept und finde hier die passenden Produkte:



SPONSER SWISS SPORT FOOD

**SPITZENATHLETEN VERTRAUEN AUF DIE ERNÄHRUNGSKOMPETENZ
VON SPONSER. SEIT 1988.**

NINO SCHURTER (CH) – MOUNTAIN BIKE – OLYMPIC & WORLD CHAMPION

JAN VAN BERKEL (CH) – TRIATHLON – IRONMAN CHAMPION

ANNA KIESENHOFER (AT) – CYCLING – OLYMPIC CHAMPION

RICHARD RINGER (DE) – RUNNING – EUROPEAN CHAMPION MARATHON

NOÈ PONTI (CH) – SWIMMING – OLYMPIC MEDALLIST

NADINE FÄHNDRICH (CH) – CROSS COUNTRY SKIING – WORLD CUP WINNER

JULIAN SCHMID (DE) – NORDIC COMBINED – WORLD CUP WINNER

OFFICIAL SUPPLIER OF THE NATIONAL TEAMS OF:



SCHWEIZ

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
+41 (0)43 888 18 18
info@sponser.ch
WWW.SPONSER.CH

DEUTSCHLAND / ÖSTERREICH

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
+49 (0)83 82 260 277 0
info@sponser.de
WWW.SPONSER.DE

WWW.SPONSER.COM

www.fb.com/sponsorsportfood

sponsorsportfood.com

