










Parceria entre:





Comparativo entre géis energéticos

Quais os mais indicados para cada diferente tipo de evento do ciclismo?

					
Marca	PowerBar	PowerBar	(+) Watt	Stealth	Stealth
Modelo	PowerGel Original 41	PowerGel Hydro 67	BCAA Ride Gel+ 40 ml	Isotonic Energy Gel 60 ml	Energy Gel with Caffeine & Betaine 60 ml
Preço por dose*	1,49 €	2,54 €	1,94 €	1,49 €	1,88 €
Preço por 100g*	3,63 €	3,79 €	4,85 €	2,48 €	3,13 €
Informação Nutricional**					
Quantidade por dose (g)	41	67	40	60	60
Energia (Kcal) por dose	102	103	104	86	91
Hidratos de Carbono (g)	25	25	26,1	22	22
Açúcares (g)	9,4	13	20,3	1	2,7
Proteínas (g)	0	0	0	0	1
Sal (g)	0,51	0,51	0	0,03	0,02
Sódio (mg)	206	202	0	N/A	N/A
Amido	N/A	N/A	1,75	N/A	N/A
Cafeína (mg)	N/A	N/A	N/A	N/A	75
Dextrose (g)	N/A	N/A	12,2	N/A	N/A
Frutose (g)	N/A	N/A	8,1	N/A	N/A
L-Isoleucina (mg)	N/A	N/A	50	N/A	N/A
L-Leucina (mg)	N/A	N/A	400	N/A	N/A
L-Valina (mg)	N/A	N/A	50	N/A	N/A
Maltodextrina (g)	N/A	N/A	4,5	N/A	N/A
Vitamina B2	N/A	N/A	N/A	N/A	0,4
Vitamina B3	N/A	N/A	N/A	N/A	4,1
Vitamina B5	N/A	N/A	N/A	N/A	1,6
Vitamina B6	N/A	N/A	N/A	N/A	0,4
Vitamina C	N/A	N/A	N/A	N/A	19
Sabores disponíveis	Baunilha, lima-limão, morango-banana, frutos tropicais, maçã verde, groselha negra	Laranja, cereja, cola	Tutti-frutti	Frutos Silvestres, lima-limão, melancia, tropical, cítrico	Frutos Silvestres
Utilização aconselhada	Médias distâncias. Hidratos de Carbono mais prolongados. Mais sódio para manter uma boa hidratação celular durante mais tempo. (Menos diluído) Precisa de mais gel por km.	Longas distâncias. Hidratos de Carbono mais prolongados. Mais sódio para manter uma boa hidratação celular durante mais tempo. (Mais diluído e fácil de digerir) Precisa de menos gel por km.	Curtas distâncias, provas mais explosivas. Gel com BCAA's que ajudam diminuir a quebra muscular. Mais quantidade de açúcar implica absorção + rápida. Muita quantidade de açúcar. Evitar exageros.	Isotónico simples, indicado para qualquer prova, curta ou longa. Efeito prolongado e duradouro. Ideal para a primeira metade de uma prova. Sem cafeína.	Excelente opção para uma prova longa, em condições exigentes (especialmente muito frio). Bom suporte de minerais. Cafeína indicada para o final de uma prova importante.

				
Marca	Science In Sport	Science In Sport	Science In Sport	Prozis
Modelo	SiS GO Isotonic Energy Gel 60 ml	SiS GO Energy + L-Carnitine Gel 60 ml	SiS GO Energy + Caffeine Gel 60 ml	Energy Gel + Caffeine 25 g
Preço por dose*	1,79 €	2,19	2,19 €	0,59 €
Preço por 100g*	2,98 €	3,65 €	3,65 €	2,36 €
Informação Nutricional**				
Quantidade por dose (g)	60	60	60	25
Energia (Kcal) por dose	87	77	89	63
Hidratos de Carbono (g)	22	19	22	15
Açúcares (g)	0,6	0,7	0,8	5,25
Proteínas (g)	0	0	0	0,28
Sal (g)	0,01	0,4	0,04	0
Sódio (mg)	N/A	N/A	N/A	N/A
Amido	N/A	N/A	N/A	N/A
Cafeína (mg)	N/A	N/A	75	80
Dextrose (g)	N/A	N/A	N/A	N/A
Frutose (g)	N/A	N/A	N/A	N/A
L-Isoleucina (mg)	N/A	N/A	N/A	40
L-Leucina (mg)	N/A	N/A	N/A	80
L-Valina (mg)	N/A	N/A	N/A	40
Maltodextrina (g)	N/A	N/A	N/A	N/A
Vitamina B2	N/A	N/A	N/A	N/A
Vitamina B3	N/A	N/A	N/A	N/A
Vitamina B5	N/A	N/A	N/A	N/A
Vitamina B6	N/A	N/A	N/A	0,4
Vitamina C	N/A	N/A	N/A	N/A
Sabores disponíveis	Ananás, maçã, laranja, lima-limão, tropical	Limão	Frutos silvestres, cola	Laranja, limão, pina-colada
Utilização aconselhada	Isotónico simples, indicado para qualquer prova, curta ou longa. Efeito prolongado e duradouro. Ideal para a primeira metade de uma prova. Sem cafeína.	Ideal para esforços longos, aeróbios, de baixa intensidade. Treinos muito longos. É diurético, ajuda a queimar mais gordura, sem ser estimulante (sem cafeína, mas com L-Carnitina)	Dose aceitável de Hidratos de carbono, maioria de absorção lenta, o que é propício a provas mais longas. A cafeína contida é um boost muito bom para aquela última hora e meia de uma maratona ou granfondo.	Pouca quantidade por dose, mas muita cafeína por dose, o que limita a quantidade de géis a tomar por prova. Ideal para provas mais curtas e explosivas, onde 1 gel basta.

		
Marca	Gold Nutrition	
Modelo	Extreme Gel with Taurine 40g	Extreme Gel with Guarana 40 g
Preço por dose*	1,48 €	1,29 €
Preço por 100g*	3,70 €	3,23 €
Informação Nutricional**		
Quantidade por dose (g)	40	40
Energia (Kcal) por dose	99	105
Hidratos de Carbono (g)	24	26
Açúcares (g)	5,1	4,8
Proteínas (g)	0,16	0,2
Sal (g)	Potássio (35mg)	Potássio (35mg)
Sódio (mg)	35	35
Amido	N/A	N/A
Cafeína (mg)	N/A	45
Dextrose (g)	N/A	N/A
Frutose (g)	N/A	N/A
L-Isoleucina (mg)	40	40
L-Leucina (mg)	80	80
L-Valina (mg)	40	40
Maltodextrina (g)	N/A	N/A
Vitamina B2	N/A	N/A
Vitamina B3	N/A	N/A
Vitamina B5	N/A	N/A
Vitamina B6	30	30
Vitamina C	15	15
Sabores disponíveis	Morango, maçã	Frutos Silvestres, ananás
Utilização aconselhada	Gel muito equilibrado. Bom isotónico de minerais essenciais, Bom aporte de HC (sem açúcar em exagero). Pode ser utilizado em qualquer situação. Muito bom para condições de tempo de muito calor (sódio/potássio)	Gel muito equilibrado. Bom isotónico de minerais essenciais, Bom aporte de HC (sem açúcar em exagero). Cafeína numa dose adequada à sua embalagem. Pode ser utilizado em qualquer situação.

* Os preços por dose e por 100g apresentados nas tabelas acima são os preços marcados na loja online da [Prozis](http://Prozis.com) no dia 19 de Janeiro de 2018. Somos completamente alheios a eventuais alterações de preços que possam surgir após essa data.

** A informação nutricional aqui obtida é a informação disponibilizada pelo site da [Prozis](http://Prozis.com) para cada produto, ao dia 19 de Janeiro de 2018. Por isso, recomendamos que verifiquem novamente as composições dos artigos antes da compra.

Parceria entre:



Aproveita as campanhas especiais que a Prozis tem para os seguidores do Segredos do Ciclismo.

Clica no link abaixo para veres qual a campanha que está em vigor no momento:

» [Ver Ofertas Disponíveis](#) «