

Anwendung Hammer HEED

1 Messlöffel (29 g) Hammer Heed enthält 100 kcal.



Zu empfehlende Mengenangaben pro Kilo Körpergewicht

Bis 41 kg	0,5 - 1 Messlöffel / Stunde	50 - 100 kcal
41 - 55 kg	0,75 - 1,5 Messlöffel / Stunde	75 - 100 kcal
55 - 70 kg	1 - 1,5 Messlöffel / Stunde	100 - 150 kcal
70 - 86 kg	1,5 - 2 Messlöffel / Stunde	150 - 200 kcal
86+ kg	2 - 2,25 Messlöffel / Stunde	200 - 225 kcal

¹Die genaue Menge an benötigten Kalorien pro Stunde hängt stark von der Sportart und der körperlichen Verfassung ab.

Zubereitung

Mische 0.5-2.25 Messlöffel (genaue Menge siehe Tabelle oben) von Hammer Heed mit 475-850 ml Wasser. Trinke regelmässig davon während dem Training oder Wettkampf.

Tipp

Für Trainings/Wettkämpfe bis maximal 2-3 Stunden kann eine reine Kohlenhydrat-Verpflegung gegenüber einer Kohlenhydrat-Protein-Verpflegung, sprich eine Verpflegung mit HEED anstatt dem PERPETUEM, besser geeignet sein. Ab 3 Stunden sollte die Verpflegung auch Protein (Perpetuem) enthalten. Optimal ist ein Verhältnis von 8:1 Kohlenhydraten zu Protein, damit dein Muskeleiweiss nicht angegriffen wird.

Anwendung Hammer Gel

1 Hammer Gel enthält zwischen 80 und 100 kcal.

Hammer Gel *Espresso* enthält 50 mg Koffein pro Portion.

Hammer Gel *Tropical* enthält 25 mg Koffein pro Portion.

Hammer Gel *Peanut Butter* enthält 1.5 g Fett pro Portion.

Hammer Gel *Nocciola* enthält 2.5 g Fett pro Portion.

Hammer Gel *Peanut Butter Chocolate* enthält 1.5 g Fett pro Portion.



Zu empfehlende Mengenangaben pro Kilo Körpergewicht

Bis 41 kg	0,5 - 1 Portionen / Stunde	40 - 90 kcal
41 - 55 kg	0,75 - 1,5 Portionen / Stunde	40 - 135 kcal
55 - 70 kg	1 - 1,5 Portionen / Stunde	80 - 180 kcal
70 - 86 kg	1,5 - 2 Portionen / Stunde	120 - 180 kcal
86+ kg	2 - 2,25 Portionen / Stunde	120 - 225 kcal

¹Die genaue Menge an benötigten Kalorien pro Stunde hängt stark von der Sportart und der körperlichen Verfassung ab.

Zubereitung

Nehme 0,5-2,5 Portionen pro Stunde (genaue Menge siehe Tabelle oben), zusammen mit ca. 475-855 ml Wasser pro Stunde aus einer separaten Quelle, ein.

Anwendung Hammer Perpetuem

Eine Portion entspricht zwei Messlöffeln Hammer Perpetuem (69 g) und enthält 270 Kilokalorien.

Hammer Perpetuem Caffè Latte enthält Koffein



Zu empfehlende Mengenangaben pro Kilo Körpergewicht

bis 55 kg	Bis 0,75 Messlöffel / Stunde	ca. 101 kcal
55 – 70 kg	1 Messlöffel / Stunde	135 kcal
70 – 86 kg	1 - 1,25 Messlöffel / Stunde	135 - 169 kcal
86+ kg	Bis 1,5 Messlöffel / Stunde	202,5 kcal

¹Die genaue Menge an benötigten Kalorien pro Stunde hängt stark von der Sportart und der körperlichen Verfassung ab.

Zubereitung

Mische 0.75-1,5 Messlöffel (genaue Menge siehe Tabelle oben) von Hammer Perpetuem mit 475-850 ml Wasser. Trinke regelmässig davon während dem Training oder Wettkampf.

Tipp

Für Trainings/Wettkämpfe bis maximal 2-3 Stunden kann eine reine Kohlenhydrat-Verpflegung gegenüber einer Kohlenhydrat-Protein-Verpflegung, sprich eine Verpflegung mit HEED anstatt dem PERPETUEM, besser geeignet sein. Ab 3 Stunden sollte die Verpflegung auch Protein (Perpetuem) enthalten. Optimal ist ein Verhältnis von 8:1 Kohlenhydraten zu Protein, damit dein Muskeleiweiss nicht angegriffen wird.

Anwendung Recoverite

Eine Portion entspricht zwei Messlöffeln Hammer Recoverite (49 g) und enthält 170 Kilokalorien.



Zu empfehlende Mengenangaben pro Kilo Körpergewicht

Bis 41 kg	1 Messlöffel	85 kcal
41 – 55 kg	1 - 2 Messlöffel	85 - 170 kcal
55 – 70 kg	1,5 - 2 Messlöffel	127,5 - 170 kcal
70 – 86 kg	2 - 3 Messlöffel	170 - 255 kcal
86+ kg	3 - 4 Messlöffel	255 - 340 kcal

Zubereitung

Mische 1-4 Messlöffel (genaue Menge siehe Tabelle oben) von Hammer Recoverite mit 125-250 ml kaltem Wasser (oder mehr, falls gewünscht) und verwende es unmittelbar nach dem Training oder Wettkampf.

Tipp

DIY veganes Recoverite: Mische 1 gehäufter Messlöffel von Hammer HEED mit 0.5 Messlöffel Hammer Vegan Protein. KH: 32.5 g / P: 10 g / Kcal 170



	Bis 3 Stunden vorher	Bis 1 Stunde vorher	15 Minuten vorher	Bei Belastungen bis 45 min	Bei Belastungen bis 2 Stunden	Bei Belastungen bis 3 Stunden >	Regeneration
 Hammer Bar	Gut geeignet						Weniger geeignet
 Hammer FIZZ	Gut geeignet						Weniger geeignet
 Hammer Endurolytes	Weniger geeignet		Gut geeignet				Weniger geeignet
 Hammer Gel	Weniger geeignet		Gut geeignet				Weniger geeignet
 Hammer HEED	Weniger geeignet	Gut geeignet					Weniger geeignet
 Hammer Perpetuem	Bei Bedarf					Gut geeignet	Weniger geeignet
 Hammer Recoverite	Weniger geeignet						Gut geeignet
 Hammer Bar Vegan Protein	Bei Bedarf	Weniger geeignet					Gut geeignet
 Hammer Whey Protein Bar	Bei Bedarf	Weniger geeignet					Gut geeignet

