



Peronin - die ausgewogene Flüssignahrung für Ausdauersportler und Outdoor-Fans

Ob beim Ironman, bei Wüsten- und Bergläufen oder bei einer Expedition: Bei Hunger besteht nicht immer die Möglichkeit, eine Mahlzeit zuzubereiten. Wo diese Zubereitungsmöglichkeiten fehlen, spart Peronin, eine innovative Hightech-Nahrung von Trek'n Eat, wertvolle Zeit. Peronin ist schnell zubereitet, gelangt sofort ins Blut, ist lange verfügbar und im Gegensatz zur konventionellen Nahrung sehr leicht.

Peronin ist eine Komplett-nahrung mit zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen und nicht zu verwechseln mit Energiegetränken. Das Pulver besteht aus mittelkettigen Triglyceriden und passiert den Magen in etwa sechs bis sieben Minuten. Anschliessend wird es in den verschiedenen Darmbereichen praktisch ohne Rückstände sofort aufgenommen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Speisen muss Peronin nicht zuerst im Magen gespalten werden, sondern wird direkt verwertet. Bei hohen Leistungsansprüchen sorgt Peronin damit für schnelle und dauerhafte Energie. Die typische Müdigkeit nach dem Essen fällt weg, ein Sauerstoffmangel wird vermieden und der Stuhlgang wird minimiert.

Peronin wird seit Jahren von Extremsportlern bei Berg- und Wüstenläufen, Ironman, Expeditionen und vielen weiteren Langdistanz- und Ultrasportarten erfolgreich eingesetzt. Es empfiehlt sich, Peronin nicht erst im Wettkampf, sondern schon im Training auszuprobieren, um zu sehen, wie der Körper darauf reagiert.



Peronin Produkte

Peronin Plus ist in den drei Geschmacksrichtungen Vanille, Schoko und Orange erhältlich.

Folgende Nährstoffe sollten in einem Pulver enthalten sein:

Kohlenhydrate: sehr schnelle, langsam und sehr langsam- verfügbare Kohlenhydrate (3 Komponenten Mischung) z.B Dextrose, Maltodextrine und Stärke mit mindestens 20g pro Portion.

Proteine: Molkeprotein-Isolat/Hydrolysat mit einem hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren, insbesondere der verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAA). Mindestens 7g Protein pro Portion, insgesamt so viel Protein mit mindestens 2 g BCAA's pro Portion. Die BCAA's sind für repetitive Belastungen enorm wichtig, weil sie die belastungsinduzierte Proteolyse (Abbau des Eiweißes in der Muskulatur) im Körper reduzieren.

Fette: Mittelkettige Triglyceride und Pflanzenfette mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Mindestens 5g pro Portion. Die MCT's werden schnell resorbiert und stehen sofort zur Energiegewinnung zur Verfügung.

Mineralstoffe sowie Mengenelemente: Magnesium, Natrium, Kalium, Calcium.

Spurenelemente wie Jod, Eisen, Kupfer, Selen, Mangan, und Zink.

Vitamine: C, E, B1, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothensäure und Niacin.

Konditionell essentielle („kritische“) Nährstoffe: In katabolen Phasen werden diese Nährstoffe die der Körper grundsätzlich selber bilden nicht ausreichend Synthetisiert und müssen daher zugeführt werden:

Arginin (mind. 500mg pro Portion)

Kreatin (mind. 2g pro Portion)

Beta-Alanin (mind. 800mg)

Zubereitung: 100g Pulver in 400ml Wasser einrühren.



Robert Peroni über sein Produkt:

“Die richtige Ernährung ist für jede Expedition lebenswichtig und entscheidet über den Erfolg. Ich habe mich seit vielen Jahren mit diesem Thema auseinandergesetzt und die unterschiedlichsten Versionen an mir selbst ausprobiert.



Die Sportler-Ernährung Peronin hat nur ein sehr geringes Eigengewicht, ist leicht und sehr schnell verdaulich. Das heisst, wenn man sich auf Tour so richtig ausgepowert hat, kann der Körper mit Peronin sofort wieder seine Kraftreserven auffüllen. Und selbst wenn es manch einem nach restloser Anstrengung den Appetit verschlägt, das Bedürfnis zu trinken hat auch der Erschöpfte. Peronin ist trinkbar, schmeckt hervorragend und stellt dem Körper schnellstverfügbare Energien für eine erhöhte Leistung zur Verfügung - und dies ohne Belastung.“

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Körper in schwierigen Situationen (Müdigkeit, Kälte, Hitze, Angst) weniger als 60% der aufgenommenen Kalorien/Joule verwerten kann. Bei Peronin sind hingegen bis zu 96% gesichert.

Peronin bietet die Gewissheit einer täglich ausgewogenen Versorgung und ermöglicht in jeder Situation eine schnelle Energiezufuhr, ohne den Körper unnötig zu belasten.

