

CENTUPLE

千沛

專業運動
營養系列



三鐵一哥
楊茂雍



三鐵美女
李佳燕

能量無限
來自千沛!



CENTUPLE

ANTI-FRICTION CREME

干沛 低摩擦護體霜



預防燒襠

清涼、乾爽

產品特色

包裝規格：150ml/罐

- 能有效減少在運動進行中身體肌膚與衣物間直接的摩擦傷害，進一步增加穿著的舒適感！
- 內含蘆薈、薄荷及抗菌成份，淡淡清涼感並可避免汗後衣物細菌滋生。
- 溫和滑溜的質地，親水性乳霜，易清洗不殘留。

為何要補給

- 有效預防燒襠，減少皮膚紅腫、破皮。
- 提供運動中隨時保持清涼、乾爽。

適用對象

- 從事自行車、慢跑活動或肌膚易因摩擦而產生傷害的活動，皆可使用。

使用方法

請在運動前取適量直接塗抹於肌膚(如胯下兩側、肩膀、胸前、等易磨擦部位)及塗抹於衣物的易摩擦處，如車衣褲接縫處。可維持其衣物柔軟、彈性以及抗菌效果。

每部位每次有效用量約速食店蕃茄醬包量，視時間長短補充。

※本品為親水性乳霜易於清洗，不必擔心傷害衣料。



運動前取適量直接塗抹



如車衣褲接縫處



可維持其衣物柔軟、彈性以及抗菌效果



運動前取適量護體霜



翻開衣物



塗抹於衣物與肌膚易摩擦處

CENTUPLE

SPORTS SUNBLOCK

干沛 防曬乳液



物理防曬，雙重防護

SPF50PA+++

產品特色

包裝規格：35g/罐

- 此品為獨特油包水配方、防汗、耐摩擦，為質地清爽不油膩的持久性防曬乳。
- 含高皮膚親和性的防護複合維他命。
- 物理(二氧化鈦Titaniumdioxide) + 化學(桂皮酸鹽類Cinnamates)防曬，雙重防護。
- SPF50 PA+++高防曬係數，有效阻絕UVA、UVB。
- 最適合各種戶外活動，山區紫外線特別強烈時最需使用。
- 使用時不會有泛白現象，臉部及全身肌膚均適用。
- 從事激烈戶外或水上活動時，建議每2小時補擦一次。

適用對象

- 喜好戶外運動愛好者(路跑、登山、鐵人三項、自行車、球類等)。
- 上班族、一般大眾、青少年男女及銀髮族平時外出防曬使用。

使用方法

外出運動前請搖勻，再全面均勻塗抹於肌膚，做好全方位的防護措施！
如游泳後及運動過程中補充，請先用毛巾擦拭肌膚後再抹用，以維持防曬效能。

CENTUPLE

AMINO 5-DAY BREW

千沛 5日強肌蓄能素



黃金密集練習期
專業營養配方

產品特色

包裝規格：20gX25包/盒

- 肌酸+乳清蛋白 = 更強而有力的運動表現。
- 有效累積體內肌酸量，讓賽程爆發力源源不絕。
- 專為運動選手於正式比賽前5日，黃金密集練習期所設計的專業營養配方。
- 主要含肌酸(Creatine)、乳清蛋白及源自高海拔的珍貴紅景天(Rhodiola Rosea)萃取菁華。
- 對增加全身細胞缺氧的耐力及加速代謝運動後肌肉所產生的乳酸堆積有明顯提昇作用。
- 增強肌肉動能、爆發力之營養配方，並預防運動過程中發生的肌肉抽筋不適。

為何要補給

- 迅速恢復肌肉疲憊細胞活力
- 有效幫助肌肉組織積蓄能量
- 明顯提昇體力組織缺氧耐力
- 增進肌肉能量及爆發力

適用對象

- 注重自我表現，需要短期爆發力者。
- 需要更長時間持續耐力活動，高強度自行車活動、三鐵選手、登高挑戰山岳。

食用方法

於比賽前5日開始飲用本品，體重60Kg以下4包/天、60Kg以上5包/天，每包沖泡約200ml的冷水或者牛奶。建議用搖搖杯加入冷水沖泡使飲品充分搖勻。

方便飲用沖泡方式：在每日需分段食用4-5包的情況下，可先行準備好廣口的瓶或水壺，裝入約400ml開水，直接將2包蓄能素倒入，旋緊瓶蓋大力搖晃使之溶解均勻後備用，並在3-4小時內分次將它喝完，再依此方式重覆將1日所需之量飲用完畢！持續不斷的補充，可增加體內吸收營養。

營養標示：

每一份量20公克 本包裝含有 25份		
	每份	每100公克
熱量	78.2大卡	391大卡
蛋白質	15.6公克	78.0公克
脂肪	0.7公克	3.5公克
飽和脂肪	0.0公克	0.0公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	2.3公克	11.5公克
糖	2.8公克	13.9公克
鈉	17.1毫克	85.3毫克

CENTUPLE

AMINO BREW

千沛 肌能素



BCAA、刺五加
高含量胺基酸

產品特色

包裝規格：10gX4包/盒

- 含高劑量支鏈胺基酸 (BCAA) → 能增強肌耐力、提昇肌肉戰鬥力。
- 含多種胺基酸 (每包含有5500毫克胺基酸—BCAA、麩醯胺酸、精胺酸) → 增加衝刺持續時間，創造佳績！
- 三種支鏈胺基酸的最佳黃金比例 Leu : Ile : Val = 2:1:1，達到最大效果。
20種維他命與礦物質 → 補充所需維他命與電解質，維持電解質平衡。
- 特添加東方素材—刺五加→增加攜氧量。

為何要補給

- 提昇肌耐力與戰鬥力
- 補給能量，增強體力
- 活力充沛，保持運動最佳狀態

適用對象

- 專業運動員賽程前中後的能量補充
- 運動愛好者 (路跑、馬拉松、登山、鐵人三項、自行車、球類等)

食用方法

1日2~4包，每包請用200~300ml冷水或運動飲料沖泡後飲用。運動前、中或比賽日程前一晚均可使用。

隨時補充能量小撇步：於運動前1小時食用1包，並將1-2包(視時間長短)肌能素倒入壺中用開水沖泡，搖晃溶解均勻後於運動賽程中備用！間隔時間性的補給可保持體力於最佳狀態並方便您在運動中隨時隨地飲用！自行車選手則可另多裝一壺開水交替飲用，攝取水分可以幫助胺基酸代謝吸收。更可與千沛能量包果膠一起搭配食用，效果更加乘！

營養標示：

每一份量10公克
本包裝含有4份

	每份	每100公克
熱量	35大卡	350大卡
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
蛋白質	5.5公克	55公克
碳水化合物	3.2公克	32公克
糖	2.3公克	23公克
鈉	9毫克	90毫克
醋磺內酯鉀	20毫克	200毫克
蔗糖素	10毫克	100毫克

CENTUPLE

SUPPLY PROPOSAL IN THE TRAINING

平時訓練營養補給建議

體能訓練期

千沛5日強肌蓄能素

騎乘前5日開始食用

運動前

千沛肌能素

使用1包 搭配200~300cc開水

千沛能量棒(穀物)

可代替運動前一般食物 使用1~2條

千沛運動防曬乳

全身塗抹 避開眼睛

千沛低摩擦護體霜

胯下 腋下及其他易摩擦處 適量塗抹

運動中

千沛肌能素

沖泡於水壺中 隨時補充 1~2包

千沛能量包果膠(一般綜合/含咖啡因)

競速活動 建議每30~40分吃1包

千沛能量棒(穀物)

長時間騎乘 建議每1小時吃1~2條

千沛低摩擦護體霜

長時間騎乘 建議隨時補擦

運動後

千沛能量棒(穀物)

45分鐘內補充1~2條



新萬仁化學製藥股份有限公司

Hsin Wan Jen Chemical &
Pharmaceutical Co.,Ltd.

台中市豐原區文賢街158號

www.greenoil.com.tw

消費者服務專線：0800-228-080

經銷商：

CENTUPLE

BCAA+ CAPSULE

千沛BCAA+ (膠囊)



高劑量加強配方

黃金比例 2:1:1

精胺酸、刺五加

產品特色

包裝規格：550毫克*4粒/包 4包/盒

- 高劑量BCAA，提升運動戰鬥力。
- 三種支鏈胺氨酸的最佳黃金比例Leu:Ile:val=2:1:1，達到最大效果。
- 複方添加精胺酸、刺五加、維生素B群，精神旺盛，增強體力。
- BCAA、精胺酸、麩醯胺酸由天然取得，好吸收。
- 膠囊包裝方便攜帶以及食用。

為何要補給

- 補充肌肉所需營養
- 提升肌肉耐力

適用對象

- 運動愛好者(路跑、馬拉松、登山、鐵人三項、自行車、球類等)
- 專業運動員賽程前中後的能量補充

食用方法

每次1包，運動前/中/後搭配冷溫開水食用，一日最多4包。

營養標示：

每一份量550毫克 本包裝含有16份	每份	每100公克
熱量	2.0大卡	363.6大卡
蛋白質	0.5公克	90.9公克
脂肪	0.0公克	0.0公克
飽和脂肪	0.0公克	0.0公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	0.0公克	0.0公克
糖	0.0公克	0.0公克
鈉	0毫克	0毫克

CENTUPLE

ENERGY BAR

千沛 能量棒 (穀物)



添加18種胺基酸

160大卡熱量提供

產品特色

包裝規格：45g/條

- 含有碳水化合物及多種穀物，美味可口，可滿足食慾與增加飽足感。
- 特添加18種綜合胺基酸，能提供肌肉完整營養，能迅速補充能量。
- 隨手包設計方便食用，易於消化，每條含160大卡的熱量。

為何要補給

- 天然穀物、增加飽足感。
- 運動前中後即時補充能量的好選擇
- 體積小易攜帶，不黏不膩、美味可口。

適用對象

- 從事長時間運動者能量及熱量補給
- 熱愛運動者（自行車、登山健行、三鐵、馬拉松等長時間消耗體能的運動）出外運動可隨身攜帶，輕鬆解決飢餓及能量補充問題。

食用方法

每次1~2條，可搭配鮮乳、優酪乳、果汁、豆漿食用，或配以300~500cc開水。
※競速運動建議可搭配千沛能量包果膠！

營養標示：

每一份量45公克
本包裝含有1份

	每份	每100公克
熱量	160大卡	356大卡
蛋白質	2.8公克	6.2公克
脂肪	1.4公克	3.1公克
飽和脂肪	0.3公克	0.7公克
反式脂肪	0.0公克	0.0公克
碳水化合物	34.9公克	77.6公克
糖	9.1公克	20.2公克
鈉	2毫克	5毫克

CENTUPLE

ENERGY GEL (+CAFFEINE)

千沛 能量包果膠 (含咖啡因)



140大卡熱量

咖啡因+B群

雙重提振精神

產品特色

包裝規格：43g(1.48 OZ)/包

- 咖啡因+B群，雙重提振精神，助於維持能量正常代謝。
- 輕量方便，每包43公克，可提供140大卡熱量，能提供使用者驚人的持續力與爆發力。
- 珍貴刺五加，提供身體更大氧氣量。
- 豐富先進的電解質配方，適時補充於運動中所流失的鈉與鉀。

為何要補給

- 迅速補給，立即充電。
- 輕量攜帶，取代傳統食物方便補充熱量。
- 濃縮碳水化合物，更有效率補給能量。

適用對象

- 專業運動員，可於賽程中快速補給能量及提振精神。
- 熱愛運動者(自行車、登山健行、三鐵、馬拉松等高消耗體能的運動)出外運動可隨身攜帶，輕鬆解決飢餓及能量補給問題。

食用方法

運動中需要熱量與速解除飢餓感時，直接撕開袋口食用補給，長時間賽程建議每30-40分鐘補給1-2包(請依個人體能做適當調整)，食用後請搭配飲用些許白開水，以利體內吸收及保持水份。

※運動中亦可與千沛肌能素一起搭配使用，效果更佳！

營養標示：

每一份量43公克
本包裝含有1份

	每份	每100公克
熱量	140大卡	325.6大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	35公克	81.4公克
糖	20公克	46.5公克
鈉	100毫克	233毫克
鉀	20毫克	47毫克

CENTUPLE

ENERGY GEL

千沛 能量包果膠



120大卡熱量

迅速補給

立即充電

產品特色

包裝規格：42g(1.47 OZ)/包

- 為濃縮碳水化合物，可提供需要續航力的選手即時的能量補充，並消除運動中產生的飢餓感。
- 特添加刺五加提供身體更大氧氣量的補充。
- 豐富先進之電解質配方補充運動流汗中鈉、鉀的消耗！
- 方便食用，易於消化，每包42公克的能量包果膠，含高達120卡的熱量，能提供驚人的耐力與爆發力，持續至最後一秒。

為何要補給

- 迅速補給、立即充電。
- 運動中及時補充體力的最佳幫手
- 小小一包，取代傳統外出攜帶飯糰麵包。
- 無負擔更有效率的能量補給

適用對象

- 專業運動員賽程中能量、電解質補給。
- 熱愛運動者（自行車、登山健行、三鐵、馬拉松等高消耗體能的運動）出外運動可隨身攜帶，輕鬆解決飢餓及能量補充問題。

食用方法

運動中需熱量與迅速解除飢餓感時，撕開袋口直接食用補給，長時間賽程建議每30-40分鐘補給1~2包（請視個人體能做適當調整），食用後需搭配些許白開水飲用，以利體內吸收及保持水份。

※運動中可與千沛肌能素一起搭配使用，效果更加乘！

營養標示：

每一份量42公克
本包裝含有1份

	每份	每100公克
熱量	120大卡	285.7大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	30公克	71.4公克
糖	12.4公克	29.5公克
鈉	200毫克	476毫克
鉀	20毫克	48毫克

CENTUPLE

WHEY PROTEIN DRINK

千沛 乳清蛋白營養飲品



高純度優質蛋白質

易溶解獨家配方

產品特色

包裝規格：1135g(2.51b)/罐

- 每份(32克)含高純度優質蛋白質，其中富含支鏈胺基酸BCAA-5184mg。
- 乳清蛋白是由牛乳中提煉出來，每1公斤的牛乳只能提煉出0.3公斤的乳清蛋白。
- 精選最高等級乳清蛋白，生物吸收率佳。無乳糖成分，讓你健康無負擔。
- 蛋白質具有幫助劇烈運動後填補肌肉縫隙、增強體力及減少肌肉損傷。更是成長、康復過程中不可或缺的營養素。
- 運動前來一杯香濃的乳清蛋白，提供營養補給，維持骨骼健康。
- 運動後來一杯冰涼的乳清蛋白，可修補肌肉縫隙，迅速恢復體力。

為何要補給

- 促進運動恢復
- 提昇力量表現

適用對象

- 運動愛好者
(路跑、登山、鐵人三項、自行車、球類等)。
- 健美人士、一般大眾，青少年成長期及銀髮族營養補給用。

食用方法

本品附贈湯匙每平匙約10公克，每份32公克(約3-4匙)，沖泡約180ml的冷水或者牛奶。

建議用搖搖杯加入冷水沖泡使飲品充分搖勻。

因本品含高蛋白質成分，請勿直接使用冰開水或熱開水沖泡，以免沖泡時造成無法沖散結塊的問題。

營養標示：

每一份量32公克

本包裝含有35份

	每份	每100公克
熱量	122大卡	381.3大卡
蛋白質	24公克	75公克
脂肪	1.6公克	5公克
飽和脂肪	0.7公克	2.2公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	4.6公克	14.4公克
糖	1.8公克	5.6公克
鈉	44毫克	138毫克
醋磺內酯鉀	38.4毫克	120毫克

CENTUPLE

SUPPLY PROPOSAL IN THE RACE

賽事營養補給建議

自行車

乳清蛋白1份
+
穀物棒1-2條



比賽前1-2個小時

BCAA+膠囊1包
+
果膠1包



30分鐘前

塗抹
防曬乳液



果膠每30-40分鐘
食用1包，定時定
量補充。



比賽過程

肌能素1-2包加入自行車
水壺裡，用水或運動飲料
加以搖晃，在自行車賽程
中飲用完畢。



乳清蛋白1份
+
穀物棒1條



比賽結束

馬拉松

乳清蛋白1份
+
穀物棒1-2條



比賽前1-2個小時

BCAA+膠囊1包
+
果膠1包



或

肌能素1包
+
果膠1包



30分鐘前

塗抹
防曬乳液



果膠每30-40分鐘
食用1包，定時定
量補充。



比賽過程



乳清蛋白1份
+
穀物棒1條



比賽結束

鐵人三項

乳清蛋白1份
+
穀物棒1-2條



比賽前1-2個小時

BCAA+膠囊1包
+
果膠1包
塗抹防曬乳液



30分鐘前

果膠1包
+
BCAA+膠囊1包
+
穀物棒1條
塗抹防曬乳液



游泳後

肌能素1-2包加入自行車
水壺裡，用水或運動飲料
加以搖晃，在自行車賽程
中飲用完畢。



自行車



BCAA+膠囊1包
+
果膠1包
塗抹防曬乳液



路跑前



乳清蛋白1份
+
穀物棒1條



比賽結束