

CENTUPLE ENERGY

千沛 專業運動營養系列



千沛車隊 范永奕

三鐵一哥 楊茂雍



千沛運動營養補給產品

使用時機

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

千沛運動肌能素
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
腋下 腋下及其他易摩擦處 適量塗抹

運動中

千沛運動肌能素
泡在水壺中 隨時補充
千沛能量包果膠
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

千沛乳清蛋白
45分鐘內補充1~2份

CENTUPLE ENERGY

GEL

千沛 咖啡能量包果膠



產品特色

包裝規格：43g(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並減少疲勞感。
- 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43公克的能量包果膠，含高達140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。

※運動中可與千沛運動肌能素一起搭配使用，效果更加乘！

營養標示：

每一份量43g〈包〉

熱量	140大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	35公克
鈉	100毫克
鉀	20毫克

CENTUPLE ENERGY

GEL

干沛 能量包果膠



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並減少疲勞感。
- 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。

※運動中可與干沛運動肌能素一起搭配使用，效果更加乘！

營養標示：

每一份量42g〈包〉

熱量	120大卡
蛋白質	0公克
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	30公克
鈉	200毫克
鉀	20毫克

CENTUPLE ENERGY

GEL

千沛 能量棒 (穀物)



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16種綜合胺基酸，能提供肌肉完整營養，能迅速補充能量，減少疲勞感。
- 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。

營養標示：

每一份量45g〈條〉

熱量	160.2大卡
蛋白質	2.2公克
脂肪	1.8公克
飽和脂肪	0.2公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	33.7公克
鈉	42.8毫克

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！

CENTUPLE ENERGY WHEY PROTEIN DRINK

千沛 乳清蛋白營養飲品



產品特色

包裝規格：1135g(2.51b)/罐

- 每份蛋白質含量高達24公克，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，迅速恢復體力與減少疲勞感。

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。

營養標示：

每一份量32g，1罐約可提供35份	
熱量	122大卡
蛋白質	24公克
脂肪	1.62公克
飽和脂肪	0.7公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	3.88公克
鈉	43.81毫克

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。

CENTUPLE ENERGY

AMINO BREW

千沛 專業運動肌能素



產品特色

包裝規格：7.5gX4包/盒

- 提供運動中能量的即時補充，含豐富的胺基酸作為產生能量的重要來源，每包含5450毫克胺基酸。
- 添加支鏈胺基酸（BCAA）、肌酸（Creatine），等共10多種胺基酸。還有珍貴的植物精華刺五加（Acanthopanax Extract），能有效強化肌耐力及持續的爆發力並提供細胞的攜氧能力。
- 含20種維他命、礦物質，為全方位的電解質配方，防止在運動過程中發生的肌肉酸痛抽筋不適，減少疲勞感，更可增加運動衝刺持續時間、提昇肌肉戰鬥力！

為何要補給

- 迅速恢復肌肉疲憊細胞活力
- 提升身體與肌肉戰鬥力
- 立即補充消耗掉的能量
- 維持肌肉耐力與運動最佳狀態

適用對象

- 專業運動員
- 身體長期處於大量流汗狀態者
- 從事戶外休閒運動者（單車、登山、健行、慢跑、籃球、高爾夫、游泳等）

食用方法

運動前一晚與運動前、中：1日2~4包，每包可搭配開水200-300ml沖泡。請勿搭配含二氧化碳及咖啡因的運動飲料沖泡。

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：

每包7.5公克/盒	
熱量	19.55大卡
脂肪	0公克
飽和脂肪	0公克
反式脂肪	0公克
蛋白質	3.6公克
碳水化合物	0.715公克
鈉	5.39毫克

CENTUPLE ENERGY

AMINO 5-DAYS BREW

千沛 5日強肌蓄能素



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专业營養配方。
- 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：

每包20公克/盒

熱量	78.2大卡
脂肪	0.5公克
飽和脂肪	0.18公克
反式脂肪	0公克
蛋白質	15.61公克
碳水化合物	2.26公克
鈉	17.06毫克

CENTUPLE ENERGY

ANTI-FRICTION CREME

千沛 低摩擦護體霜



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

適用對象

- 有效預防燒襠，減少皮膚紅腫、破皮。
- 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。
- 提供運動中隨時保持清涼、乾爽。

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、等易摩擦部位)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 ENERGY

SPORTS SUNBLOCK

干沛 防曬乳液



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。