

Energy Bar 2.0

BARRITA ENERGÉTICA A BASE DE AVENA Y DÁTILES. SIN GLUTEN

- Carbohidratos aportados por la Avena (sin gluten) y el Dátil
- Con entre un 34 y un 37 % de Avena (según sabor)
- Con entre un 21 y un 23 % de pasta de Dátil (según sabor)
- Textura jugosa con increíble sabor y digestibilidad
- Aptas para Veganos (excepto Banana-Choc, apta para vegetarianos)
- Sin cobertura de chocolate. Sin Gluten

Sin
Gluten



Energy Bar 2.0 es una barrita de avena y dátil de la más alta calidad con una composición premium que aporta la energía necesaria para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones. Ahora, para mejorarla aún más, le hemos **añadido dátiles** que junto con la **avena sin gluten** que ya usábamos le hace tener una textura aún más jugosa y única que no te costará tragar y minimizará los problemas gastrointestinales. Son aptas para veganos (excepto la de banana-choc que lo es para vegetarianos).

Contiene una matriz idónea a base de **Copos de Avena sin gluten**, entre el 34% y el 37% (según sabor), y pasta de Dátil, entre el 21% y el 23% (según sabor), lo que aporta **hidratos de carbono** (energía) de manera gradual. Esta combinación es ideal para aportar energía de manera progresiva, lo que es fundamental para los deportistas, ya que se ha demostrado que la ingesta de carbohidratos durante la práctica deportiva mejora el rendimiento (Cermak, N.M. et al., SM. 2.013; Pochmuller, M. et al., JISSN. 2.016). Además, algo que poca gente conoce y/o muchos olvidan, es que el consumo de carbohidratos exógenos, durante la actividad

física, minimiza los efectos inmunosupresores que produce el ejercicio intenso (Nieman, D.C. et al., EIR. 1.998).

Más ingredientes naturales, como los **Dátiles**, que aportan energía (carbohidratos) mejor balanceada y nutrientes extra como vitamina C y del complejo B (B2, B3, B6 y B9) y más de 10 minerales entre ellos potasio, magnesio, cobre y selenio y fitoactivos como los polifenoles, las antocianinas y los carotenoides lo que le confiere a la nueva fórmula una capacidad antioxidante extra. Además de aportar un poco de fibra insoluble que es beneficiosa para nuestra salud.

Energy Bar 2.0 no contiene ningún tipo de cobertura para que sea más fácil de transportar y evitar así que se derrita o estropee con el calor. Al no tener cobertura tiene menos grasa que otras barritas de avena de este tipo y eso, también, le hace ser más digerible.

Y como todos los productos de **Crown Sport Nutrition®** con un sabor, textura y digestibilidad únicos.

Modo de empleo: Tomar una barrita aproximadamente cada 90 minutos de práctica deportiva.

Consejos profesionales:

- También se puede tomar como ingesta de carbohidratos una hora antes de la actividad física. También como desayuno y/o merienda o entre horas en momentos de alta demanda energética.
- **Si tomas Isodrink & Enegy:** ingerir una barrita cada aproximadamente 1,5 horas (90 min) de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir una barrita cada 60 minutos (1 barrita/hora).
- **Si NO tomas Isodrink & Enegy:** ingerir una barrita aproximadamente cada 60 minutos de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir una barrita cada 30 minutos (2 barritas/hora).
- En este caso, como recomendación profesional para evitar la deshidratación, te sugerimos además la ingesta de aproximadamente 1 cápsula de PRO Salt Caps cada 45 minutos de actividad física. O tomar una **Energy Bar Salty**, las versiones saladas que aportan un extra de Sodio.
- Como fuentes de energía durante la actividad física se pueden combinar perfectamente las **Energy Bar** con los **Energy Gel** y las **Energy GUM Bar**.

Sabores disponibles dulces: Doble-Chocolate, Banana-Chocolate blanco, Frutos Rojos y Yogurt.

Sabores disponibles salados: Chocolate Salado y Cacahuete Salado

Formatos disponibles: barritas de 60 g y cajas de 12 barritas.

Ingredientes (Doble-Chocolate): (34%) Copos de **avena** (sin gluten), (22%) pasta de dátil, jarabe de azúcar invertido, margarina (grasa vegetal de coco, agua, aceites vegetales (nabina, girasol), emulgente: mono y diglicéridos de ácidos grasos; sal, corrector de acidez: ác. cítrico; conservador: ác. sórbico; aroma, colorante: carotenos), (5%) gotas de chocolate negro (mínimo 65% cacao) (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente: lecitina de **soja**), cacao desgrasado en polvo, conservador: sorbato potásico; aroma.

Contiene **soja**. Puede contener trazas de huevo, cacahuete, leche (incluida lactosa), frutos de cáscara, sulfitos, semillas de sésamo y/o derivados de los mismos.

Ingredientes (Banana-Chocolate blanco): (34%) Copos de **avena** (sin gluten), (21%) pasta de dátil, jarabe de azúcar invertido, margarina (grasa vegetal de coco, agua, aceites vegetales (nabina, girasol), emulgente: mono y diglicéridos de ácidos grasos; sal, corrector de acidez: ác. cítrico; conservador: ác. sórbico; aroma, colorante: carotenos), (6%) gotas de chocolate blanco (mínimo 22,5% cacao) (azúcar, **lactosa**, manteca de cacao, materia grasa **láctea** anhidra, emulgente: lecitina de **soja**, almidón, aroma), (2%) plátano (plátano, aceite de coco, azúcar), aromas, conservador: sorbato potásico. Contiene **leche** (incluida **lactosa**) y **soja**. Puede contener trazas de huevo, cacahuete, frutos de cáscara, sulfitos, semillas de sésamo y/o derivados de los mismos.

Ingredientes (Frutos Rojos): (35%) Copos de **avena** (sin gluten), (23%) pasta de dátil, jarabe de azúcar invertido, margarina (grasa vegetal de coco, agua, aceites vegetales (nabina, girasol), emulgente: mono y diglicéridos de ácidos grasos; sal, corrector de acidez: ác. cítrico; conservador: ác. sórbico; aroma, colorante: carotenos), (2%) arándano rojo deshidratado (azúcar, arándano rojo, aceite de girasol), (2%) fresa confitada en fructosa (fresa, jarabe de glucosa y fructosa, azúcar, dextrosa, aroma, corrector de acidez: ácido cítrico, conservador: ácido sórbico), aromas, conservador: sorbato potásico.

Puede contener trazas de huevo, cacahuete, soja, leche (incluida lactosa), frutos de cáscara, sulfitos, semillas de sésamo y/o derivados de los mismos.

Ingredientes (Yogurt): (37%) Copos de **avena** (sin gluten), (23%) pasta de dátil, jarabe de azúcar invertido, margarina (grasa vegetal de coco, agua, aceites vegetales (nabina, girasol), emulgente: mono y diglicéridos de ácidos grasos; sal, corrector de acidez: ác. cítrico; conservador: ác. sórbico; aroma, colorante: carotenos), aromas, conservador: sorbato potásico.

Puede contener trazas de huevo, cacahuete, soja, leche (incluida lactosa), frutos de cáscara, sulfitos, semillas de sésamo y/o derivados de los mismos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por barra (60 g)	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por barra (60 g)
Doble Chocolate			Banana-Chocolate Blanco		
Energía	1692 kJ 404 kcal	1015 kJ 242 kcal	Energía	1713 kJ 409 kcal	1028 kJ 245 kcal
Grasa	17,3 g	10,4 g	Grasa	17,8 g	10,7 g
· de las cuales saturadas	12,2 g	7,3 g	· de las cuales saturadas	12,7 g	7,6 g
Hidratos de carbono	53,2 g	31,9 g	Hidratos de carbono	54,9 g	33,0 g
· de los cuales azúcares	31,1 g	18,7 g	· de los cuales azúcares	31,9 g	19,2 g
Fibra alimentaria	6,3 g	3,8 g	Fibra alimentaria	5,1 g	3,1 g
Proteínas	5,8 g	3,5 g	Proteínas	5,0 g	3,0 g
Sal	0,02 g	0,01 g	Sal	0,02 g	0,01 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por barra (60 g)	INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por barra (60 g)
Yogurt			Frutos Rojos		
Energía	1675 kJ 400 kcal	1005 kJ 240 kcal	Energía	1663 kJ 397 kcal	998 kJ 238 kcal
Grasa	17,0 g	10,2 g	Grasa	16,1 g	9,7 g
· de las cuales saturadas	12,1 g	7,3 g	· de las cuales saturadas	11,5 g	6,9 g
Hidratos de carbono	53,7 g	32,2 g	Hidratos de carbono	55,1 g	33,0 g
· de los cuales azúcares	29,8 g	17,9 g	· de los cuales azúcares	32,1 g	19,3 g
Fibra alimentaria	5,5 g	3,3 g	Fibra alimentaria	5,5 g	3,3 g
Proteínas	5,4 g	3,2 g	Proteínas	5,1 g	3,1 g
Sal	0,02 g	0,01 g	Sal	0,02 g	0,01 g



crownsportnutrition.com

info@crownsportnutrition.com

@crownsportnutrition

crownsportnutrition

@crownsportnutri

Crown Sport Nutrition

Colaboradores:

