

# Energy Bar Salty 2.0

## BARRITA ENERGÉTICA A BASE DE AVENA (SIN GLUTEN), DÁTILES Y UN EXTRA DE SAL

- Carbohidratos aportados por la Avena (sin gluten) y el Dátil
- Con un 33 y un 35 % de Avena (según sabor)
- Con un 22 y un 23 % de pasta de Dátil (según sabor)
- Con un aporte extra de Sal (Sodio)
- Textura jugosa con increíble sabor y digestibilidad
- Aptas para Veganos
- Sin cobertura de chocolate. Sin gluten

Sin  
Gluten



**Energy Bar Salty 2.0** son unas barritas de **avena sin gluten** de la más alta calidad con una composición premium que aporta la energía necesaria para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones. Además, les hemos añadido un extra de sal, llegando a aportar entre 241 y 338 mg de sodio en función del sabor. Ahora, para mejorarla aún más, le hemos añadido dátiles que junto con la avena sin gluten que ya usábamos les hace tener una textura aún más jugosa y única que no te costará tragar y minimizará los problemas gastrointestinales. Son aptas para veganos.

Contiene una matriz idónea a base de **Copos de Avena sin gluten**, con un 33% y 35% (según sabor), y pasta de **Dátil**, con un 22% y 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.

A esta **versión Salty** le hemos añadido un extra de Sal, lo que aporta Sodio, el mineral más importante para evitar la deshidratación durante la actividad física (Panel NDA. EFSA Journal. 2.011), ya que es el que perdemos, en mayor medida, a través del sudor. Y además porque sobre todo en larga distancia es fundamental cambiar el tipo de sabores, debido a que la gran mayoría de productos son dulces (gels, bebidas deportivas, gominolas, barritas, etc.).

**Energy Bar Salty 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).
- 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 (Chocolate Salado):** (33%) 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), (4,5%) gotas de chocolate negro (mínimo 65% cacao) (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente: lecitina de **soja**), cacao desgrasado en polvo, (1,45%) sal marina, 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 (Cacahuete Salado):** (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), (8%) **cacahuete** tostado, (1%) sal marina, aroma, conservador: sorbato potásico.

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por barra (60 g)	Por 100 g
<b>Chocolate salado</b>		
Energía	1002 kJ 239 kcal	1670 kJ 399 kcal
Grasa	10,3 g	17,2 g
· de las cuales saturadas	7,3 g	12,1 g
Hidratos de carbono	31,4 g	52,4 g
· de los cuales azúcares	18,7 g	31,1 g
Fibra alimentaria	3,7 g	6,1 g
Proteínas	3,4 g	5,6 g
Sal	0,86 g	1,43 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por barra (60 g)	Por 100 g
<b>Cacahuete salado</b>		
Energía	1022 kJ 244 kcal	1703 kJ 407 kcal
Grasa	10,6 g	17,7 g
· de las cuales saturadas	6,1 g	10,1 g
Hidratos de carbono	31,0 g	51,7 g
· de los cuales azúcares	17,3 g	28,8 g
Fibra alimentaria	3,6 g	6,0 g
Proteínas	4,3 g	7,2 g
Sal	0,62 g	1,03 g



crownsportnutrition.com

info@crownsportnutrition.com

@crownsportnutrition

crownsportnutrition

@crownsportnutri

Crown Sport Nutrition

Colaboradores:



Centro de Investigación  
Alto Rendimiento Deportivo



PERFORMANCE, NUTRITION AND  
SUSTAINABILITY SCIENTIFIC PROJECT



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
MÉDICOS DE EQUIPOS DE FÚTBOL

