Energy Bar

BARRITA ENERGÉTICA TÉCNICA CON AISLADO DE PROTEÍNA. APTA PARA VEGANOS

FRESA

- A base de Carbohidratos aportados por la Avena
- Con un plus de proteína vegetal de rápida asimilación
- Con un aporte extra de Sal (Sodio)
- Sin cobertura de chocolate
- Sin aceite de Palma
- Textura jugosa con increíble sabor y digestibilidad
- Apta para Veganos

Energy Bar (Vegan y Salty) son unas barritas de avena de la más alta calidad con una composición premium que aporta la energía necesaria para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones. Además le hemos añadido aislado de proteína de guisante y un extra de sal. Presenta una textura jugosa única que no te costará tragar y minimizará los problemas gastrointestinales.

Contiene una matriz idónea a base de **Copos de Avena**, en torno al 40%, lo que aporta **hidratos de carbono** (energía) de manera lenta. Pero también contiene carbohidratos de asimilación rápida. 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).

Pero además para potenciar el producto le hemos añadido **proteína vegetal de rápida asimilación** que aporta todos los aminoácidos musculares, incluidos los esenciales, lo cual es muy interesante a nivel de rendimiento porque se ha demostrado que la ingesta de aminoácidos junto con los carbohidratos durante el entrenamiento disminuye los marcadores de daño muscular (Valentine, R.J. et al., IJSNEM. 2.008). También los aminoácidos pueden ser oxidados por el músculo durante la práctica deportiva por lo que se disminuye la utilización del glucógeno como fuente de energía en favor de las grasas.

En estas versiones **Vegan** y/o **Salty** de nuestras **Energy Bar** les 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 (geles, bebidas deportivas, barritas, etc.).

Energy Bar no contiene ningún tipo de cobertura para que sea más fácil de transportar y evitar 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.**

Ingredientes (Fresa): (43%) Copos de **avena**, jarabe de azúcar invertido, margarina (grasa de coco, aceite de girasol, agua, sal, emulgente: mono y diglicéridos de ácidos grasos de origen vegetal; corrector de acidez: ác. cítrico; conservador: ác. sórbico; aroma, colorante: carotenos), (5,0%) aislado de proteína de guisante, (2,2%) fresa confitada (fresa, fructosa, corrector de acidez: ác. cítrico; conservador: ác. sórbico), aroma, sal marina, conservador: sorbato potásico.

Contiene **gluten**. Puede contener trazas de huevo, cacahuete, soja, leche, frutos de cáscara, sésamo, sulfitos y/o derivados de los mismos.

Sabores disponibles dulces: Doble-Chocolate, Banana-Chocolate blanco y Yogurt.
Sabores disponibles salados: Chocolate Salado y Cacahuete Salado
Sabores disponibles neutros: Fresa
Sabores disponibles que son Aptos para Veganos: Fresa y Cacahuete Salado

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g		Por barrita (60 g)	
Energía	1.632	kJ	979	kJ
	389	kcal	233	kcal
Grasas	14,1	g	8,46	g
• de las cuales saturadas	7,30	g	4,38	g
Hidratos de Carbono	53,8	g	32,3	g
• de los cuales azúcares	26,4	g	15,8	g
Proteínas	9,20	g	5,52	g
Sal	0,73	g	0,44	g

CROWN SPORT NUTRITION

crownsportnutrition.com
info@crownsportnutrition.com
@crownsportnutrition
crownsportnutrition
@crownsnutrition
Crown Sport Nutrition

Colaboradores:
UNIVERSITY of GREENWICH
Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid
ASCEND
UA TRIATLO
G-SE