

RAW BAR

BARRITA TIPO SNACK A BASE DE DÁTIL, HUEVO Y AVELLANAS. SIN EDULCORANTES.

BANANA

- 28 g de Carbohidratos aportados por el Dátil
- 10 g de Proteínas aportadas por el Huevo y la avellana
- Ratio nutricional adecuado como opción Recovery
- Snack de textura jugosa y con increíble sabor
- Sin Edulcorantes, ni Conservantes, ni Colorantes
- Elaboración en Frío, sin tratamientos térmicos
- Sin Gluten y Apta para ovolactovegetarianos

**Sin
Gluten**



Raw Bar es una barrita tipo snack a base de dátil, clara de huevo y avellanas de la más alta calidad con una composición premium que aporta tanto la energía como las proteínas necesarias para tu día a día. Presenta una textura jugosa única fácil de comer y, además, como no tiene cobertura de chocolate y el contenido de grasa es bajo su digestibilidad es muy buena. No contiene edulcorantes, ni conservantes, ni colorantes ni ingredientes añadidos innecesarios.

Contiene una balanceada mezcla a base de:

Dátiles, lo que aporta **hidratos de carbono** (energía), mayoritariamente como fuente de glucosa y fructosa en ratio aproximado de 1:1. Pero los dátiles no sólo son un aporte de carbohidratos, a lo mejor hay algunos datos sobre ellos que no conocías, si es así, sigue leyendo... El dátil es el fruto de la conocida como palmera datilera (*Phoenix dactylifera L.*) y existen más de 2.000 especies diferentes. A nivel nutricional entre ellas tienen algunas diferencias, pero de manera general, todas ellas, aportan fibra insoluble lo que es bueno para nuestra salud y, lo más importante, **muchos y diferentes micronutrientes** como, por ejemplo, la vitamina C y vitaminas del complejo B (entre ellas la B2, B3, B6 y B9); más de 10 minerales, entre ellos el Potasio, Magnesio, Cobre y Selenio; y una amplia gama de fitoactivos bioquímicos como los polifenoles, las antocianinas y los carotenoides, que, entre otras propiedades, tienen una alta capacidad antioxidante (por 3 métodos ORAC, FRAP y DPPH, aunque el más común es el ORAC) que en el caso de los dátiles frescos tiene un valor ORAC superior a los 1.650 μmol trolox/100 g), lo que es de gran ayuda al deportista, ya que éste genera

una mayor cantidad de radicales libres y sustancias oxidativas (Al-Farsi, M.A. & Lee, Ch.Y., FSN. 2.008).

Clara de Huevo, lo que aporta **proteínas de alto valor biológico** (Gorissen, S.H.M., AA. 2.018) fundamentales para la reconstrucción muscular, pero sin olvidar la importancia que tienen en nuestro día a día para el óptimo funcionamiento del sistema inmune y el hormonal, la homeostasis, etc.

Aderezado con un toque de **Avellanas**, este fruto seco nos aportará textura y sabor, pero además un extra de ácidos grasos insaturados esenciales y saludables.

Y el ingrediente que confiere cada sabor, en este caso el **Plátano**.

Y un poquito de manteca de coco para que todo compacte bien y le dé jugosidad.

Además, **Raw Bar** ha sido elaborada en frío, sin ningún tipo de tratamiento térmico o de cocinado (amasar, prensar y cortar), por lo que conserva intactos todos los micronutrientes comentados del dátil y sin desnaturalización de las proteínas del huevo, ni enranciamiento de las grasas de las avellanas, manteniendo intacto todo el sabor y aroma de sus ingredientes.

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

Ingredientes (Plátano): (70%) Pasta de dátil, (22,8%) clara de **huevo** en polvo, (4%) **avellanas** tostadas, (3%) plátano (plátano, aceite de coco, sacarosa), manteca de coco.

Contiene **huevo** y **avellanas**. Puede contener trazas de cacahuete, soja, leche (incluida lactosa), otros frutos de cáscara, sulfitos y sésamo.

Modo de empleo: Tomar una barrita en cualquier momento del día (entre horas, como desayuno o merienda, etc.). Por su composición nutricional es apta para tomarse como Recovery después de la actividad física.

Consejos profesionales:

- **Puede tomarse durante la actividad física** siempre y cuando ésta no sea de alta intensidad.
- **Por su ratio 2,8/1 entre carbohidratos y proteínas se puede tomar como Recovery** cuando no haya posibilidad de tomarlo en forma de batido o complementando al mismo si el peso corporal o la demanda energética es alta.
- **Si lo tomas como Recovery** acompáñalo de líquido para optimizar también la Rehidratación post-entreno.
- **Se puede tomar como un extra de calorías** en momentos de la temporada de alta demanda energética.

Sabores disponibles: Cacao, Plátano y Manzana (Vegana).

Formatos disponibles: barritas de 50 g y cajas de 12 barritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por barrita (50 g)
Energía	1.529 kJ	764 kJ
	362 Kcal	181 Kcal
Grasas	3,8 g	1,9 g
• de las cuales saturadas	1,3 g	0,6 g
Hidratos de Carbono	56,8 g	28,4 g
• de los cuales azúcares	44,4 g	22,2 g
Fibra	9,6 g	4,8 g
Proteínas	20,3 g	10,1 g
Sal	0,11 g	0,06 g



 crownsportnutrition.com

 info@crownsportnutrition.com

 [@crownsportnutrition](https://www.instagram.com/crownsportnutrition)

 [crownsportnutrition](https://www.facebook.com/crownsportnutrition)

 [@crownsnutrition](https://twitter.com/crownsnutrition)

 [Crown Sport Nutrition](https://www.linkedin.com/company/crown-sport-nutrition)

Colaboradores:

