

## RAW BAR

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

### MANZANA

- 29 g de Carbohidratos aportados por el Dátil
- 8,4 g de Proteínas aportadas por el Guisante y la avellana
- Ratio nutricional adecuado como opción Recovery
- Snack de textura jugosa y con increíble sabor
- Sin Edulcorantes, ni Colorantes
- Elaboración en Frío, sin tratamientos térmicos
- Sin Gluten y Apta para Veganos



**Raw Bar (Vegan)** es una barrita tipo snack a base de dátil, proteína de guisante 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 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).

**Proteína de Guisante**, lo que aporta **proteínas de alto valor biológico**, un valor algo menor que la proteína de la clara huevo, pero dentro del rango óptimo para considerarla como tal (Gorissen, S.H.M., AA. 2.018) y seguir siendo fundamental 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. Y todo ello dentro de una alimentación 100% vegana (plant based).

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 la **Manzana** deshidratada y un poquito de aroma natural.

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 guisante, 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 (Manzana):** (71,6%) Pasta de dátil, (18,2%) proteína de guisante, (5,6%) manzana deshidratada (manzana, sal, conservador: ácido cítrico; antioxidante: ácido ascórbico), (3%) **avellanas** tostadas, manteca de coco, aroma natural. Contiene **avellanas**. Puede contener trazas de huevo, 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.
- Debes tener en cuenta **su mayor contenido en Sodio (> 200 mg)** porque puede ser interesante al planificar las ingestas de este mineral / electrolito bien durante la actividad física o bien a lo largo del día.
- **Por su ratio 3,4/1 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	1.535 kJ 364 Kcal	768 kJ 182 Kcal
Grasas	4,7 g	2,4 g
• de las cuales saturadas	1,5 g	0,7 g
Hidratos de Carbono	58,4 g	29,2 g
• de los cuales azúcares	46,2 g	23,1 g
Fibra	10,3 g	5,2 g
Proteínas	16,8 g	8,4 g
Sal	1,04 g	0,52 g

**CROWN**  
SPORT NUTRITION

 [crownsportnutrition.com](http://crownsportnutrition.com)

 [info@crownsportnutrition.com](mailto: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:

