



ETIXX ENERGY SPORT BAR

Raspberry / Chocolate



1. ATOUTS MAJEURS D'Etixx Energy Sport Bar:

- ✓ Contient des hydrates de carbone pour un approvisionnement prolongé en énergie pendant l'exercice
- ✓ Peut servir d'en-cas riche en hydrates de carbone
- ✓ Faible teneur en graisse et en fibres et dès lors facile à digérer
- ✓ 2 goûts : framboise, chocolat



2. UTILISATEUR - QUI tirera profit de l'Energy Sport Bar?

CATÉGORIE (SPORTS DE PUISSANCE) - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS

Les barres énergétiques fournissent au corps de l'énergie à long terme au cours de l'exercice. Elles sont dès lors excellentes à consommer pendant les compétitions des sportifs d'endurance (marathoniens, triathlètes, cyclistes, nageurs sur de longues distances, etc.) et par les sportifs d'équipe et de raquette

(football, basket-ball, tennis, etc.). Il en va de même pour les sportifs « explosifs » qui sont soumis à des séances d'entraînement de plusieurs heures à la chaîne (à titre d'exemple les sprinteurs, les sauteurs, les lanceurs, les haltérophiles, etc.) et les sportifs qui fournissent des efforts à moyen terme (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs, etc.), qui profiteront des barres énergétiques pour maintenir leurs réserves d'énergie.

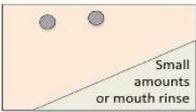
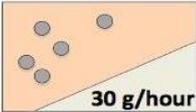
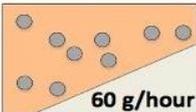
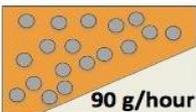
3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Energy Sport Bar et POURQUOI en consommer?

La quantité d'hydrates de carbone disponibles est un facteur déterminant les performances dans les sports d'endurance et les exercices intermittents à haute intensité (alternance d'exercices et de courtes pauses). C'est pourquoi il est important de compléter les réserves d'hydrates de carbone au cours de ce type d'exercices. Ils assurent le maintien du taux de glycémie au cours de l'entraînement et reconstituent les réserves de glycogène musculaire.

Ces barres énergétiques se prêtent tant à une consommation avant et au cours de l'exercice. Avant l'exercice, le corps d'un sportif doit contenir un taux aussi élevé que possible d'hydrates de carbone. À cette fin, il doit consommer des aliments riches en hydrates de carbone les jours qui précèdent la compétition ou l'entraînement lourd (= recharge en hydrates de carbone) et prendre un repas riche en hydrates de carbone 1 heure et demie à 4 heures avant la compétition. Etixx Energy bar peut servir d'en-cas les jours qui précèdent la compétition et pendant ou peu après le repas préalable à la compétition.

En cas d'absence de consommation d'hydrates de carbone au cours d'efforts prolongés, les réserves de glycogène musculaire s'épuiseraient au bout d'environ 90 min. Quelle quantité d'hydrates de carbone faut-il consommer au cours de l'exercice? (Illustration)

- Exercices < 1 h (15): inutile de consommer des hydrates de carbone pendant l'exercice.
- Exercices de 1 à 2 h: 30g d'hydrates de carbone par heure d'exercice. (environ 1 Energy bar)
- Exercices de 2 à 3 h: 60g d'hydrates de carbone par heure d'exercice. (environ 2 Energy bars)
- Exercices >2,5 à 3 h: jusqu'à 90g d'hydrates de carbone par heure d'exercice. (jusqu'à 3 Energy bars environ)

Duration of exercise	Amount of carbohydrate needed	Recommended type of carbohydrate	Additional recommendation
30–75 minutes	 Small amounts or mouth rinse	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
1–2 hours	 30 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training recommended
2–3 hours	 60 g/hour	Single or multiple transportable carbohydrates	Nutritional training highly recommended
> 2.5 hours	 90 g/hour	ONLY multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

Les Etixx Energy bars ne fournissent pas seulement l'énergie nécessaire pour des performances optimales, elles sont aussi faciles à digérer grâce à leur faible teneur en graisses et en fibres.

4. SKU's – Quels saveurs et formats sont disponibles ?

ETIXX ENERGY SPORT BAR RED FRUITS (CNK : 2890-143)	ETIXX ENERGY SPORT BAR CHOCOLATE (CNK : 3046-679)
	

5. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Energy Sport Bar?

Comme recharge en hydrates de carbone	1 barre (comme en-cas)
--	------------------------

10 min AVANT	1 barre
PENDANT	1 à 2 barres par heure d'exercice*

Comparaison par rapport à d'autres barres énergétiques:

	<i>Natural Oat Bar</i>	<i>Energy Sport Bar framboise / chocolat</i>	<i>Energy Nougat Bar</i>	<i>Energy Marizpan</i>
<i>Glucides (g/bar)</i>	33	29 / 27	33	31
<i>Protéines (g/bar)</i>	4	2 / 2,6	1,8	3,7
<i>Graisses (g/bar)</i>	8,9	2,1 / 2,3	4	9
<i>Cible</i>	<i>Énergie supplémentaire</i>	<i>Énergie supplémentaire</i>	<i>Énergie de réapprovisionnement</i>	<i>Énergie de réapprovisionnement</i>
<i>Groupe cible</i>	<i>Tous les athlètes</i>	<i>Tous les athlètes</i>	Tous les athlètes	Tous les athlètes
<i>Quand prendre</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>

6. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

7. EFFETS SECONDAIRES:

/

8. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Sans gluten - Sans soja - Sans lactose - végétariens ✓ - végétaliens ✓

9. COMPOSITION:

<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Framboise</i>		<i>Chocolat</i>	
	<i>Par 100g</i>	<i>Par barre (40g)</i>	<i>Par 100g</i>	<i>Par barre (40g)</i>
Énergie (kcal)	361	144	357	143
Énergie (kJ)	1525	610	1507	603
Graisses (g)	5.2	2.1	5.7	2.3
Protéines (g)	5.0	2.0	6.4	2.6
Hydrates de carbone (g)	73	29	68	27

Sucres (g)	31	12	29	12
Sel (g)	4.4	1.8	6.6	2.6
Valeurs nutritionnelles	0.23	0.09	0.2	0.08

Framboise				
	Par 100g		Par barre (40g)	
Vitamines et minéraux		% AR		% AR
Magnésium (mg)	31.4	39	12.6	16
Chocolat				
	Par 100g		Par barre (40g)	
		% AR		% AR
Magnésium (mg)	145	38	58	15

10. Ingrediëntenlijst:

Framboise

Flocons d'avoine 27.5% - Sirop de glucose - Sirop de sucre inverti - Sucre - Rice crisps (farine de riz, farine de blé, sucre, malt de blé, sel, arômes) - Maltodextrine - Farine de riz - Son d'avoine 4% - Humectant : glycérol - Huile de tournesol - Framboise 1.6% - Arômes - Sel - Acidité : acide citrique - acide L-ascorbique.

Chocolat

Flocons d'avoine 24.3% - Sirop de glucose - Sirop de sucre inverti - Sucre - Farine de riz - Cacao maigre 6.3% - Maltodextrine - Rice chips (farine de riz, farine de blé, sucre, malt de blé, sel, arômes) - Masse de cacao 4.7% - Son d'avoine - Humectant : glycérol - Arômes - Oxyde de magnésium - Sel.3

11. Références scientifiques

- Baker L, Jeukendrup A. Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Compr Physiol* 2014; 4: 575-620.
- Sawka M, Burke L, Eichner R, Maughan R, Montain S, Stachenfeld N. American college of sports medicine, position stand: Exercise and fluid replacement. *Med Sci in Sports and Exerc* 2007.
- Jentjens R, Moseley R, Waring L, Waring L, Harding L, Jeukendrup A. Oxidation of combined ingestion of glucose and fructose during exercise. *J Appl Physiol* 2004; 96: 1277-1284.
- Currell K, Jeukendrup A. Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40: 275-281.
- Oliveira E, Burini R, Jeukendrup A. Gastrointestinal complaints during exercise: prevalence, etiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014; 44(1): s79-s85.