



ETIXX ENERGY NOUGAT SPORT BAR



1. AJOUTS MAJEURS D' Etixx Energy Nougat:

- ✓ Contient des hydrates de carbone (83%) pour un approvisionnement prolongé en énergie pendant l'exercice
- ✓ Peut servir d'en-cas riche en hydrates de carbone
- ✓ Enrichi des amandes et du miel
- ✓ Contient du magnésium, qui contribue au métabolisme énergétique normal et réduit la fatigue et l'épuisement



2. UTILISATEUR – QUI tirera profit de l' Etixx Energy Nougat?

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 Nougat et POURQUOI en consommer?

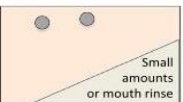
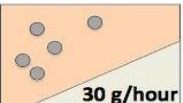
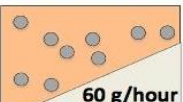
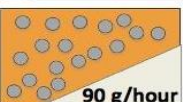
La quantité d'hydrates de carbone disponibles est un facteur déterminant les performances dans les sports d'endurance et les exercices intermittents à haute intensité (alternance d'exercices et de courtes pauses). C'est pourquoi il est important de compléter les réserves d'hydrates de carbone au cours 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. Pendant les efforts de 1-2h et 2-3h, il est recommandé de prendre respectivement 30 et 60 g de glucides par heure, ce qui correspond à 1 à 2 barres d'énergie.

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.
- Exercices de **2 à 3 h**: 60g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.

Exercices **>2,5 à 3 h**: jusqu'à 90g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.

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

Le nougat Etixx Energy est enrichi de miel et d'amandes et contient 33 g de glucides par barre. Il fournit ainsi l'énergie nécessaire pour fonctionner de manière optimale. Du magnésium a également été ajouté, contribuant au métabolisme énergétique normal et réduisant la fatigue.

4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Energy Nougat?

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 avec autres Etixx Energy Sport Bar:

	Natural Oat Bar	Energy Sport Bar framboise / chocolat	Energy Nougat Bar	Energy Marizpan
<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>	Énergie supplémentaire	Énergie supplémentaire	Énergie de réapprovisionnement	Énergie de réapprovisionnement
<i>Groupe cible</i>	Tous les athlètes	Tous les athlètes	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>
----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------

5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

6. EFFETS SECONDAIRES:

/

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Sans gluten – sans soja - sans lactose - végétariens √ - végétaliens x

8. COMPOSITION:

Valeurs nutritionnelles	Per 100g	Per bar (40g)
Énergie (kcal)	444	178
Énergie (kJ)	1874	750
Graisses (g)	10	4
Protéines (g)	4,6	1,8
Hydrates de carbone (g)	83	33
Sucres (g)	61	24
Fibres (g)	0,03	0,01
Sel (g)		

	Par 100g		Par barre (40g)	
Vitamines et minéraux		% AR		% AR
Magnésium (mg)	150	40	60	16

9. LISTE DES INGREDIENTS:

sucré, sirop de glucose, **amandes** (18%), fructose, miel, sucre inverti, blanc **d'oeuf**, pain azyne (féculé de pomme de terre), oxyde de magnésium (0,25%), arôme naturel (vanille).

10. 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.