



## 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                     | <b>ONLY multiple transportable carbohydrates</b> | 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<br>(CNK : 2890-143)                               | ETIXX ENERGY SPORT BAR CHOCOLATE<br>(CNK : 3046-679)                                 |
|---|--|
|  |  |

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

|  |                        |
|--|------------------------|
| <b>Comme recharge en hydrates de carbone</b> | 1 barre (comme en-cas) |
|--|------------------------|

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| <b>10 min AVANT</b> | 1 barre                            |
| <b>PENDANT</b>      | 1 à 2 barres par heure d'exercice* |

**Comparaison par rapport à d'autres barres énergétiques:**

|                          | <b>Natural Oat Bar</b>            | <b>Energy Sport Bar<br/>framboise /<br/>chocolat</b> | <b>Energy Nougat Bar</b>                  | <b>Energy Marizpan</b>                    |
|--------------------------|-----------------------------------|--|---|---|
| <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<br/>supplémentaire</i> | <i>Énergie<br/>supplémentaire</i>                    | <i>Énergie de<br/>réapprovisionnement</i> | <i>Énergie de<br/>réapprovisionnement</i> |
| <i>Groupe cible</i>      | <i>Tous les athlètes</i>          | <i>Tous les athlètes</i>                             | <i>Tous les athlètes</i>                  | <i>Tous les athlètes</i>                  |
| <i>Quand prendre</i>     | <i>AVANT en<br/>PENDANT</i>       | <i>AVANT en<br/>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:**

| <b>Valeurs<br/>nutritionnelles</b> | <b>Framboise</b>    |                                | <b>Chocolat</b>     |                                |
|------------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------|
|                                    | <b>Par<br/>100g</b> | <b>Par<br/>barre<br/>(40g)</b> | <b>Par<br/>100g</b> | <b>Par<br/>barre<br/>(40g)</b> |
| 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  |
| <b>Valeurs nutritionnelles</b> | 0.23 | 0.09 | 0.2 | 0.08 |

|                              | <b>Framboise</b> |             |                        |             |
|------------------------------|------------------|-------------|------------------------|-------------|
|                              | <b>Par 100g</b>  |             | <b>Par barre (40g)</b> |             |
| <b>Vitamines et minéraux</b> |                  | <b>% AR</b> |                        | <b>% AR</b> |
| Magnésium (mg)               | 31.4             | 39          | 12.6                   | 16          |
|                              | <b>Chocolat</b>  |             |                        |             |
|                              | <b>Par 100g</b>  |             | <b>Par barre (40g)</b> |             |
|                              |                  | <b>% AR</b> |                        | <b>% AR</b> |
| 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.