



ETIXX ENERGY NOUGAT SPORT BAR



1. *STERKE PUNTEN Etixx Energy Nougat Sportbar:*

- ✓ Bevat koolhydraten (83%) voor langdurige energievoorziening tijdens inspanningen
- ✓ Kan gebruikt worden als koolhydraatrijk tussendoortje
- ✓ Verrijkt met amandelen en honing
- ✓ Bevat magnesium, dat bijdraagt aan een normaal energiemetabolisme en vermindering van vermoeidheid en moeheid



2. *GEBRUIKER - Voor WIE kan de Etixx Energy Nougat Sportbar voordelig zijn?*

CATEGORIE (POWER SPORTS) – ENDURANCE SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Energierepen zorgen voor langdurige energievoorziening tijdens inspanningen en zijn daarom uitermate geschikt voor inname tijdens trainingen en wedstrijden van duuratleten (marathonlopers, triatleten, wielrenners, langeafstandswimmers ...) en team- en racketsporters (voetballers, basketballers, tennissers ...). Ook voor explosieve sporters die trainingen afwerken van enkele uren (bv. sprinters,

Etixx Energy Nougat

springers, werpers, gewichtheffers ...) en atleten die middellange inspanningen leveren (lopers, zwemmers, kajakkers, roeiers ...) kunnen energierepen nuttig zijn om de energiereserves op peil te houden.

3. SITUERING – WAT is de Etixx Energy Nougat Sportbar en WAAROM de Etixx Energy Nougat Sportbar gebruiken?

De hoeveelheid beschikbare koolhydraten is een prestatiebepalende factor voor langeduurinspanningen en intermitterende inspanningen (afwisselend inspanning en korte rustperiode) aan hoge intensiteit. Daarom is het belangrijk dat koolhydraten aangevuld worden tijdens deze inspanningen. Ze zorgen namelijk voor het op peil houden van het bloedglucoseniveau tijdens het sporten en de aanvulling van spierglycogeen.

Deze energierepen zijn geschikt voor zowel vóór als tijdens de inspanning. Voor de inspanning dient het lichaam van de sporter een zo groot mogelijke voorraad koolhydraten te bevatten. Dit gebeurt door de dagen vóór de wedstrijd of zware training koolhydraatrijk te eten (= carbo-loading) en 1.5 tot 4u voor de wedstrijd/training een koolhydraatrijke maaltijd te nuttigen. De Etixx-energierepen kunnen gegeten worden als tussendoortje de dagen vóór de wedstrijd en tijdens of kort na de pre-competitiemaaltijd. Tijdens inspanningen van 1-2u en 2-3u wordt aangeraden om respectievelijk 30 en 60g koolhydraten in te nemen per uur, wat overeenkomt met 1 à 2 energierepen.

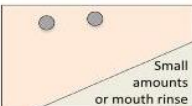
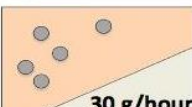
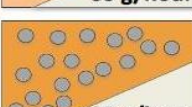
Indien tijdens langdurige inspanningen geen koolhydraten zouden worden ingenomen, zouden spierglycogeenreserves uitgeput zijn na ongeveer 90min. Hoeveel koolhydraten dien ik in te nemen tijdens een inspanning?

Inspanningen < 1u(15): niet nodig om koolhydraten in te nemen tijdens een inspanning.

Inspanningen 1-2u: 30g koolhydraten per uur inspanning.

Inspanningen 2-3u: 60g koolhydraten per uur inspanning.

Inspanningen >2.5-3u: tot 90g koolhydraten per uur inspanning.

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

De Etixx Energy Nougat werd verrijkt met honing en amandelen en bevat 33g koolhydraten per bar. Hij levert dus de noodzakelijke energie om optimaal te presteren. Daarnaast werd ook magnesium toegevoegd wat bijdraagt aan een normaal energiemetabolisme en vermindering van moeheid.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Etixx Energy Nougat innemen?

Als carbo-loading	1 bar (als tussendoortje)
10 min VOOR	1 bar
TIJDENS	1 à 2 bars per uur inspanning

Vergelijking met andere Etixx Bars:

	Energy Nougat Bar	Energy Sport Bar framboos / chocolade	Natural Oat Bar	Energy Marzipan
Koolhydraten (g/bar)	33	29 / 27	33	31
Eiwitten (g/bar)	1,8	2 / 2,6	4	3,7
Vetten (g/bar)	4	2,1 / 2,3	8,9	9
Waarvan verzadigd (g)	0,3	0,3 / 0,9	4,2	0,7
Doel	Aanvullen energie	Aanvullen energie	Extra energie	Aanvullen energie
Doelgroep	Alle sporters	Alle sporters	<i>Alle sporters</i>	Alle sporters

Wanneer innemen	VOOR en TIJDENS	VOOR en TIJDENS	VOOR en TIJDENS	VOOR en TIJDENS
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

5. EXTRA tips

/

6. NEVENEFFECTEN

/

7. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs ✓ – veganisten X

8. SAMENSTELLING:

Nutritionele waarden	Per 100g	Per bar (40g)
Energie (kcal)	444	178
Energie (kJ)	1874	750
Vetten (g)	10	4
Eiwitten (g)	4,6	1,8
Koolhydraten (g)	83	33
Suikers (g)	61	24
Zout (g)	0,03	0,01

	Per 100g		Per bar (40g)	
Vitaminen en mineralen		% RI		% RI
Magnesium (mg)	150	40	60	16

9. Ingrediëntenlijst:

suiker, glucosestroop, **amandelen** (18%), fructose, honing, invertsuiker, **eiwit**, ouwel (aardappelzetmeel), magnesiumoxide (0,25%), natuurlijk aroma (vanille).

10. Wetenschappelijke referenties:

- 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.