

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ

Η εξαιρετικά γευστική Ενεργειακή Μπάρα είναι ιδανική ως υγιεινό γεύμα πριν ή μετά την προπόνηση ή ως ένα γεύμα για το δρόμο. Γεμάτη με αμύγδαλα, χουρμάδες και διάφορα super-seeds, όπως chia, κινόα, κολοκυθόσπορους, σουσάμι - ολοκληρώνεται με φυτικές ίνες από ινουλίνη για μέγιστο αποτέλεσμα.

Τα συστατικά επιλέχθηκαν από ανθρώπους που προσέχουν την υγεία τους και από τις πιο φιλικές προς το περιβάλλον φάρμες που μπορέσαμε να βρούμε. Είναι από τη φύση της vegan, χωρίς ΓΤΟ και περιέχει μόνο φυσικά σάκχαρα.

Περιεχόμενο: 4×40 g

ΒΑΣΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- ▶ **ΠΗΓΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ** - άμεση και μακράς διάρκειας ενέργεια
- ▶ **ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ¹** - 10 g ωφέλιμων φυτικών ινών που κάνουν καλό στον οργανισμό σας
- ▶ **ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ** - αποκτήστε ενέργεια χωρίς λιγούρες για γλυκό
- ▶ **VEGAN** - για να μπορούν όλοι να την απολαύσουν
- ▶ **ΧΩΡΙΣ ΓΤΟ ΚΑΙ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ** - να είστε σίγουροι ότι χρησιμοποιούμε τα καλύτερα συστατικά
- ▶ **ΣΥΜΦΩΝΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΟΥ WADA (ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ)** - οι αθλητές μπορούν να απολαμβάνουν με ασφάλεια τις μπάρες, καθώς δεν περιέχουν απαγορευμένα συστατικά

ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ



26% ΑΜΥΓΔΑΛΑ Τα αμύγδαλα είναι ένας ξηρός καρπός εξαιρετικής θρεπτικής αξίας και πλούσια πηγή βιταμίνης E, μαγγανίου και μαγνησίου. Τα αμύγδαλα είναι πηγή χαλκού, φωσφόρου, νιασίνης, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών. Σε σύγκριση με όλους τους άλλους ξηρούς καρπούς, είναι πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά και σε ευεργετικά υγιεινά μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά και αντιοξειδωτικά. Τα αμύγδαλα περιέχουν φυσικά σάκχαρα.



20% ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ Οι χουρμάδες αποτελούν μια καλή πηγή σιδήρου, φυτικών ινών, βιταμίνης A και καλίου. Περιέχουν απαραίτητα μέταλλα, όπως ασβέστιο, φώσφορος, νάτριο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, γεγονός που τα καθιστά μία από τις πιο υγιεινές τροφές στον κόσμο. Οι χουρμάδες έχουν υψηλά επίπεδα διαλυτών φυτικών ινών, οι οποίες είναι απαραίτητες για την προώθηση της υγιούς λειτουργίας του εντέρου και την άνετη διέλευση της τροφής από την εντερική οδό. Οι χουρμάδες περιέχουν φυσικά σάκχαρα, όπως γλυκόζη, φρουκτόζη και σακχαρόζη. Ως εκ τούτου, είναι το τέλειο σνακ για άμεση ενίσχυση της ενέργειας.



8% ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΙ Οι κολοκυθόσποροι περιέχουν μεγάλη ποικιλία αντιοξειδωτικών φυτοθρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων φαιολικών οξέων και πολυφαινολών, όπως οι λιγνάνες. Οι κολοκυθόσποροι περιέχουν επίσης φυτοστερόλες που υποστηρίζουν την υγεία. Οι κολοκυθόσποροι αποτελούν πολύ καλή πηγή ψευδαργύρου, σιδήρου, φωσφόρου, μαγνησίου, μαγγανίου και χαλκού και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά την κατανάλωσή τους ως έναν καλό τρόπο λήψης αυτών των θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, οι κολοκυθόσποροι αποτελούν εξαιρετική πηγή διατροφικών ινών, πρωτεΐνων και των απαραίτητων λιπαρών οξέων ωμέγα-3 και ωμέγα-6.



6% ΣΠΟΡΟΙ ΣΟΥΣΑΜΙΟΥ Οι σπόροι σουσαμιού έχουν οφέλη για την υγεία λόγω του θρεπτικού τους περιεχομένου, συμπεριλαμβανομένων βιταμινών, μετάλλων, φυσικών ελαίων και οργανικών ενώσεων που αποτελούνται από ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, μαγγάνιο, χαλκό, ψευδάργυρο, φυτικές ίνες, θειαμίνη, βιταμίνη B6, φυλλικό οξύ, πρωτεΐνη και τρυπτοφάνη. Το ξηρό σουσάμι αποτελείται κατά 23% από υδατάνθρακες, εκ των οποίων 12% είναι διατροφικές ίνες, κατά 50% από λιπαρά και κατά 18% από πρωτεΐνη.



6% ΚΙΝΟΑ Η κινόα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και μία από τις λίγες φυτικές τροφές που περιέχουν και τα εννέα απαραίτητα

αμινοξέα, και για το λόγο αυτό, αποτελεί εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης. Περιέχει περισσότερη και καλύτερης ποιότητας πρωτεΐνη από τα περισσότερα δημητριακά. Έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, μαγνήσιο, βιταμίνες του συμπλέγματος B, σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνη E και φλαβονοειδή, δηλαδή φυτικά αντιοξειδωτικά.



5% ΣΠΟΡΟΙ CHIA Οι σπόροι chia είναι πλούσιοι σε θρεπτικά συστατικά, γεμάτοι ενέργεια και έχουν γίνει μια από τις πιο δημοφιλείς υπερτροφές στην κοινότητα της υγιεινής διατροφής. Οι σπόροι chia θεωρούνται ευεργετικοί επειδή είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες, ωμέγα-3 λιπαρά, πρωτεΐνες, βιταμίνες A, B, E και D και μέταλλα, όπως θείο, σίδηρο, ιώδιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, νιασίνη και θειαμίνη, ενώ αποτελούν ισχυρή πηγή αντιοξειδωτικών.



5% ΙΝΟΥΛΙΝΗ Η ινουλίνη είναι μια διαλυτή διατροφική ίνα που απαντάται σε πολλά φυτά, αλλά πιο συχνά εξάγεται από το ραδίκι. Ωστόσο, ο φυσικός αυτός πολυσακχαρίτης/φρουκτάνη δεν υποβάλλεται σε επεξεργασία και έτσι η ινουλίνη έχει ελάχιστο αντίκτυπο στην αύξηση του σακχάρου στο αίμα. Αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου και πιθανώς την απορρόφηση του μαγνησίου, ενώ προάγει την ανάπτυξη των ωφέλιμων βακτηρίων του εντέρου στο παχύ έντερο.

ΜΗ ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

14% ΙΜΟ

Ο ισομαλτο-ολιγοσακχαρίτης (ΙΜΟ) είναι ένας υδατάνθρακας φυτικής προέλευσης με μέτρια γλυκύτητα ο οποίος απαντάται φυσικά σε τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση. Έχει ορισμένες ευεργετικές ιδιότητες παρόμοιες με εκείνες της ολιγοφρουκτόζης και της ινουλίνης και, όπως αυτές, αποτελείται από αλυσίδες υδατανθράκων (γλυκόζη) που είναι βασικά ανθεκτικές στην πέψη και, ως εκ τούτου, έχουν λίγες θερμίδες και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (34)*.

Έχει αποδειχθεί ότι προάγει την ανάπτυξη των ωφέλιμων βακτηρίων στο παχύ έντερο και, μάλιστα, βελτιώνει αποτελεσματικά τις κινήσεις του εντέρου, την παραγωγή κοπράνων και τη μικροβιακή ζύμωση στο παχύ έντερο χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες**.

*Επιμέρους ταξινομήσεις τροφίμων για τον γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ): Χαμηλός: 55 ή λιγότερο. Μέτριος: 56 - 69 Υψηλός: 70+.

**Μεγαλύτερη δόσολογία (περισσότερες από 8 μπάρες/ημέρα) μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα όπως μετεωρισμός, φούσκωμα, μαλακά κόπρανα.

7% VEGAN ΓΛΥΚΕΡΙΝΗ

Παρασκευάζεται από ελαιοκράμβη, δρα ως υγραντικό μέσο και διατηρεί την υγρασία και την υφή των συστατικών της μπάρας.

4% ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Παρθένο ελαιόλαδο από Ισπανικές φυτείες όπου απαγορεύονται τα λιπάσματα και τα φυτοφάρμακα, για να διασφαλίζεται η βέλτιστη ποιότητα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΟΣ

| Διατροφική αξία ανά: | 100 g | 40 g |
|-------------------------|---------------------|-------------------|
| Ενέργεια | 1.718 kJ / 414 kcal | 687 kJ / 166 kcal |
| Λίπος | 22,8 g | 9,1 g |
| εκ των οποίων κορεσμένο | 2,6 g | 1,1 g |
| Υδατάνθρακες | 33,0 g | 13,2 g |
| Σάκχαρα | 19,8 g | 7,9 g |
| Ίνες | 22,8 g | 9,1 g |
| Πρωτεΐνη | 10,4 g | 4,2 g |
| Αλάτι | 0,04 g | 0,02 g |

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Αμύγδαλα 26,2%*, χουρμάδες, ισομαλτο-ολιγοσακχαρίτης**, σπόροι σουσαμιού 6,3%*, ποπ κινόα*, υγραντικό μέσο (γλυκερίνη), κολοκυθόσποροι 5,6%*, ινουλίνη, σπόροι chia (*Salvia hispanica*) 4,2%*, ελαιόλαδο.
*Προέλευση από την ΕΕ και προέλευση εκτός ΕΕ. **Πηγή γλυκόζης.

ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino περιέχει 10,4 g διατροφικών ινών, που υπερβαίνουν το 42% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για ενήλικες. Οι διατροφικές ίνες έχουν ευεργετικά αποτελέσματα για το έντερο, τη χοληστερόλη και στο αίσθημα κορεσμού.

ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ: Δεν υπάρχει πρόσθετη ζάχαρη στην ενεργειακή μπάρα. Ωστόσο, όλα τα φρούτα και οι ξηροί καρποί έχουν φυσική περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Δεδομένου ότι τα σάκχαρα περικλείονται σε φυτικές ίνες, έχουν θετική επίδραση στο μεταβολισμό του οργανισμού μας. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην επιβράδυνση της απορρόφησης των σακχάρων, γεγονός που εμποδίζει την άμεση πρόσβαση των σακχάρων στο ήπαρ. Ως εκ τούτου, η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino περιέχει τα ιδανικά συστατικά για μία άμεση έκρηξη ενέργειας.

VEGAN: Όλα τα συστατικά της Ενεργειακής Μπάρας Zinzino προέρχονται από πιστοποιημένες vegan πηγές και γι' αυτό μπορούν να την απολαύσουν όλοι οι vegan, οι χορτοφάγοι και όλοι όσοι επιθυμούν ενέργεια και μια εξαιρετικά νόστιμη ενεργειακή μπάρα.

ΧΩΡΙΣ ΓΤΟ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino δεν περιέχει συστατικά σόγιας ή/και αραβοσίτου που προέρχονται από ΓΤΟ ή/και πρόσθετα ή αρώματα τροφίμων που προέρχονται από ΓΤΟ.

WADA: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino, στο σύνολό της ή εν μέρει, δεν περιέχει ούτε έχει έρθει σε επαφή με οποιοδήποτε προϊόν/τα, το/τα οποίο/α είναι απαγορευμένο/α από τη ΔΟΕ (Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή) ή/και τον WADA (Παγκόσμιος Οργανισμός Αντιντόπινγκ). Η μπάρα απαντάται στον κατάλογο εγκεκριμένων προϊόντων της Informed Choice.

ΒΑΡΕΑ ΜΕΤΑΛΛΑ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino είναι πιστοποιημένη ότι δεν περιέχει βαρέα μέταλλα και συμμορφώνεται με τον κανονισμό της ΕΕ 1881/2006/ΕΚ.

ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino είναι πιστοποιημένη ότι δεν περιέχει ίχνη ή υπολείμματα φυτοφαρμάκων και συμμορφώνεται με τον κανονισμό της ΕΕ 396/2005/ΕΚ.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΝΑΝΟ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino είναι πιστοποιημένη ότι δεν περιέχει νανοσωματίδια.

ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino δεν περιέχει δημητριακά με γλουτένη [σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, όλυρα (ντίνκελ), σίτο kamut] και προϊόντα αυτών.

ΜΟΝΑΔΑ ΠΩΛΗΣΗΣ: Η Ενεργειακή Μπάρα Zinzino πωλείται σε κουτί που περιέχει 4 μπάρες (40 γραμμαρίων η καθεμία). Κάθε μπάρα είναι ξεχωριστά συσκευασμένη σε περιτύλιγμα φύλλου αλουμινίου.

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ: Το φύλλο αλουμινίου που περιβάλλει κάθε μπάρα έχει τυπωμένες πληροφορίες, αλλά μόνο στα αγγλικά. Στο εξωτερικό του κουτιού μπορείτε να βρείτε όλες τις πληροφορίες, όπως τη λίστα συστατικών, στην τοπική σας γλώσσα.

Ενδέχεται να περιέχει **αβγό, γάλα, σόγια, δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, φιστίκια** και προϊόντα αυτών.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ: Φυλάσσεται σε ξηρό μέρος στους 15-22 °C και μακριά από το άμεσο ηλιακό φως.

ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΜΠΑΡΑ (ΕΕ)

¹Ο ισχυρισμός ότι ένα τρόφιμο είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, καθώς και κάθε ισχυρισμός που ενδέχεται να έχει το ίδιο νόημα για τον καταναλωτή, μπορεί να διατυπώνεται μόνον όταν το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6 g φυτικών ινών ανά 100 g ή τουλάχιστον 3 g φυτικών ινών ανά 100 kcal.