

# ENERGY BAR



## ENERGY BAR-RAVINTOLISÄN PERUSELEMENTIT

Hyvältä maistuva energiapatukkamme on täydellinen ja terveellinen välipala ennen treenejä tai niiden jälkeen tai muuten vain liikkeellä ollessasi. Sisältää runsaasti manteleita, taateleita ja kouralliseen supersiemeniä kuten chian ja kvinoan siemeniä sekä kurpitsan- ja seesaminsiemeniä – kaiken kruunaa inuliinista saatava kuitu, joka maksimoi tehon.

Ainekset ovat valinneet terveydestä kiinnostuneet ihmiset ekologisimmilta löytämiltämme tiloilta. Tuote on luontaisesti vegaaninen ja GMO-vapaa, ja se sisältää vain luonnollisia sokereita.

**Sisältö:** 4 x 40g

## TÄRKEIMMÄT EDUT:

- ▶ **RUNSAASTI ENERGIAA** – nopeasti ja pitkään vaikuttava polttoaine.
- ▶ **RUNSAASTI KUITUJA** <sup>1</sup> – 10g hyödyllisiä kuituja, jotka tekevät hyvää kehollesi.
- ▶ **EI LISÄTTYÄ SOKERIA** – saat energiaa ilman sokerinhimoa.
- ▶ **VEGAANINEN** – sopii kaikille.
- ▶ **GMO- & TORJUNTA-AINEVAPAA** – voit olla varma, että me käytämme parhaita raaka-aineita.
- ▶ **WADAN SUOSIMA** – urheilijat voivat turvallisesti syödä patukoita, sillä niissä ei ole kiellettyjä ainesosia.

## VAIKUTTAVAT AINEET

### 26 % MANTELEITA



Manteli on erittäin ravinteikas siemen, jossa on paljon E-vitamiinia, mangaania ja magnesiumia. Manteleissa on kuparia, fosforia, niasiinia, kuitua ja antioksidantteja.

Muihin pähkinöihin verrattuna ne ovat runsasravinteisempia ja niissä on enemmän hyödyllisiä ja terveellisiä kerta- ja monitydyttymättömiä rasvoja sekä antioksidantteja. Manteleissa on luonnostaan sokereita.

### 20 % TAATELEITA



Taatelit ovat hyvä raudan, kuidun, A-vitamiinin ja kaliumin lähde. Tärkeiden mineraalien kuten kalsiumin, fosforin, natriumin, magnesiumin ja sinkin ansiosta ne kuuluvat maailman terveellisimpiin ruoka-aineisiin. Taateleissa on runsaasti liukoisia kuituja, mikä edistää oleellisesti terveellisiä suoliston liikkeitä ja sujuvaa ravinnon kulkua suoliston läpi. Taateleissa on luonnostaan sokereita kuten glukoosia, fruktoosia ja sakkaroosia. Näin ollen ne ovat täydellinen välipala energian tarpeeseen.

### 8 % KURPITSANSIEMENIÄ



Kurpitsansiemenet sisältävät laajan valikoiman antioksidanttisia fytoravinteita kuten fenolihappoja sekä polyfenoleja kuten lignaaneja. Kurpitsansiemenet sisältävät myös terveyttä tukevia fytosteroleja. Kurpitsansiemenet ovat erittäin hyvä sinkin, raudan, fosforin, magnesiumin, mangaanin ja kuparin lähde ja Maailman terveysjärjestö suosittelee niiden nauttimista hyvä keinona saada näitä ravintoaineita. Kurpitsansiemenissä on lisäksi paljon ravintokuituja, proteiinia ja välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja.

### 6 % SEESAMINSIEMENIÄ



Seesaminsiemennillä on monia terveyshyötyjä, johtuen niiden ravintosisällöstä. Ne sisältävät vitamiineja, mineraaleja, luonnollisia öljyjä ja orgaanisia yhdisteitä, jotka koostuvat kalsiumista, raudasta, magnesiumista, fosforista, mangaanista, kuparista, sinkistä, kuiduista, tiamiinista, B6-vitamiinista, folaatista, proteiinista ja tryptofaanista. Kuivatuissa kokonaisissa seesaminsiemennissä on 23 % hiilihydraatteja sekä 12 % ravintokuitua, 50 % rasvaa ja 18 prosenttia proteiinia.

### 6 % KVINOAA



Kvinoassa on runsaasti proteiinia ja se on yksi niistä harvoista kasvikunnan tuotteista, jotka sisältävät kaikkia 9 välttämätöntä aminohappoa. Siksi se onkin erinomainen proteiinin lähde. Siinä on enemmän ja parempia proteiinia kuin useimmissa viljoissa. Siinä on myös runsaasti kuitua, magnesiumia, B-vitamiineja, rautaa, kaliumia, kalsiumia, fosforia, E-vitamiinia ja flavonoideja, jotka ovat kasvipäisiä antioksidantteja.

### 5 % CHIAN SIEMENIÄ



Chian siemenet ovat runsasravinteisia ja niissä on runsaasti energiaa lisäävää voimaa. Ne kuuluvat terveyttä suosivien yhteisöjen suosituimpiin superruokiin. Chian siemenet ovat niin hyödyllisiä, koska niissä on runsaasti kuitua, omega-3-rasvoja, proteiinia, A-, B-, E- ja D-vitamiineja ja mineraaleja kuten rikkiä, rautaa, jodia, magnesiumia, mangaania, niasiinia ja tiamiinia; ja niissä on runsaasti antioksidantteja.

### 5 % INULIINIA



Inuliini on liukoinen ravintokuitu, jota on monissa kasveissa, mutta useimmiten sitä uutetaan juurisikurista. Luonnosta peräisin olevaa polysakkaridia/fruktaania ei kuitenkaan ole käsitelty ja näin ollen inuliinilla on minimaalinen vaikutus verensokerin nousuun. Se lisää kalsiumin ja mahdollisesti magnesiumin imeytymistä ja edistää hyödyllisten suolistobakteerien kasvua paksusuolella.

## EI-VAIKUTTAVAT AINESOSAT

### 14 % IMO

-isomalto-oligosakkaridi (IMO) on kohtalaisen makea kasvi-peräinen hiilihydraatti, jota esiintyy luonnostaan käymällä valmistetuissa elintarvikkeissa. Sillä on tiettyjä samoja hyödyllisiä ominaisuuksia kuin oligofruktosilla ja inuliinilla. Niiden tavoin se koostuu hiilihydraattiketuista (glukoosi), jotka pääasiassa kestävät ruoansulatusta, joten niiden kalorimäärä on pieni ja glykeeminen indeksi matala (34)\*. Sen on osoitettu edistävän hyödyllisten bakteerien kasvua suolistossa ja parantavan tehokkaasti suoliston toimintaa, helpottavan ulostamista ja mikrobien käymistä paksusuolella ilman haitallisia sivuvaikutuksia\*\*.

\* Elintarvikkeiden yksilölliset GI-luokitukset: Matala: 55 tai vähemmän. Kohtalainen: 56–69 Korkea: 70+

\*\* Suuremmat annokset (yli 8 patukkaa/päivä) voivat aiheuttaa oireita kuten ilmavaivoja, turvotusta ja ulosteen löystymistä.

### 7 % VEGAANISTA GLYSEROLIA

Valmistettu rapsista, toimii kosteudensäilyttäjänä ja säilyttää patukan aineosien kosteuden sekä rakenteen.

### 4 % OLIVIÖLJYÄ

Neitsytoliiviöljyä Espanjasta plantaaseilta, joilla ei käytetä lannoitteita eikä torjunta-aineita, jotta tuotteen laatu olisi mahdollisimman hyvä.

## MUUT TIEDOT

### RUNSASKUITUINEN <sup>1</sup>

Zinzino Energy Bar sisältää 10,4 g ravintokuitua, mikä on yli 42 % aikuisen suositellusta päiväannoksesta. Ravintokuitu vaikuttaa myönteisesti vatsan toimintaan ja kolesterolitasoon sekä lisää kylläisyyden tunnetta.

### EI LISÄTTYÄ SOKERIA

Energiapatukassa ei ole lisättyä sokeria. Hedelmissä ja pähkinöissä on kuitenkin luonnostaan sokeria. Koska sokeri on sitoutunut kuituihin, sen vaikutus kehomme aineenvaihduntaan on myönteinen. Kuitu hidastaa sokerin imeytymistä, mikä estää sokerin pääsyn suoraan maksaan. Siksi Zinzino Energy Barin sisältämät ainesosat ovat täydellisiä takaamaan välittömän energiaboostin.

### VEGAANINEN

Kaikki Zinzino Energy Barin ainesosat ovat peräisin vegaanisiksi vahvistetuista lähteistä, joten niitä voivat syödä kaikki vegaanit, kasvissyöjät ja kaikki muutkin, jotka kaipaavat energiaa ja hyvänmakuista energiapatukkaa.

**GMO:** Zinzino Energy Bar ei sisällä GMO-soijasta ja/tai -maisista johdettuja aineita ja/tai GMO-pohjaisia elintarvikelisiä aineita tai aromeja.

**WADA:** Zinzino Energy Bar kokonaisuudessaan, mukaan lukien sen yksittäiset osat eivät sisällä mitään tuotetta tai tuotteita, joiden käytön KOK tai WADA on kieltänyt.

**RASKASMETALLIT:** Zinzino Energy Bar ei todistetusti sisällä raskasmetalleja. Se on EU:n asetuksen 1881/2006/EY mukainen.

**TORJUNTA-AINEET:** Zinzino Energy Bar ei todistetusti sisällä jälkiä torjunta-aineista tai niiden jäämiä. Se on EU:n asetuksen 396/2005/EY mukainen.

**NANO-TEKNOLOGIA:** Zinzino Energy Bar ei todistetusti sisällä nanohiukkasia.

**GLUTEENITON:** Zinzino Energy Bar ei sisällä viljaa, jossa on gluteenia (vehnä, ruis, ohra, kaura, speltti, kamut-vilja) tai niistä valmistettuja tuotteita.

### RAVINTOARVO

(EU:n direktiivien 2008/100/EY ja 2011/1169/EY mukaisesti):

Ravintoarvo	/ 100 g	/ 40 g
Energia	1699 kJ / 410 kcal	679 kJ / 164 kcal
Rasva	23,5 g	9,4 g
josta tyydyttyntä rasvaa	2,6 g	1,0 g
Hiilihydraatit	28,1 g	11,3 g
josta sokereita	15,8 g	6,3 g
Kuitu	26,0 g	10,4 g
Proteiini	11,1 g	4,4 g
Suola	0,05 g	0,02 g

**TUOTEKOKO:** Zinzino Energy Bareja myydään neljän 40 gramman patukan paketeissa. Jokainen patukka on pakattu erikseen foliokääreeseen.

**HUOMAA:** Jokaisen patukan kääreeseen on painettu tuotetiedot, mutta vain englanniksi. Kaikki tärkeät tuotetiedot, tuoteseloste jne. löytyvät omalla kielelläsi laatikon kyljestä.

**SAATTAA SISÄLTÄÄ:** maapähkinää ja maapähkinätuotteita. Sisältää luonnollisia sokereita.

**SÄILYTYS:** Säilytä kuivassa, suoralta auringonvalolta suojattuun 15–22 °C:n lämpötilassa.

**AINESOSAT:** manteli 25,5 %, taateli 20 %, isomalto-oligosakkaridi\* 14 %, kurpitsansiemen 8,2 %, seesaminsien 6,1 %, kvinoahiutale 6,1 %, kosteuttava aine (glyseroli) 7 %, inuliini 5 %, chian siemen (salvia hispanica) 5 %, oliiviöljy 4 %.

\* Isomalto-oligosakkaridi on glukoosia, mutta sen glykeeminen indeksi on matala, vain 34.

### RAVITSEMUKSELLINEN VÄITE (EFSA)

1. Väitettä, jonka mukaan elintarvike sisältää runsaasti kuitua ja väitteitä, jotka kuluttaja todennäköisesti ymmärtää samalla tavoin, saa käyttää vain, jos elintarvike sisältää vähintään 6 g kuitua 100 g kohti tai 3 g kuitua 100 kcal kohti.