

# ENERGY BAR

---



## DET BÄSTA MED ENERGY BAR

Vår välsmakande Energy Bar är perfekt som ett nyttigt mellanmål före eller efter träningen eller när du är på språng. Fullspäckad med mandel, dadlar och en handfull superfrön som chia, quinoa, pumpakärnor och sesamfrön – och även fiber från inulin för maximal effekt.

Ingredienserna har valts ut av hälsomedvetna medarbetare från de mest eko-inriktade odlingarna vi kunde hitta. Den är naturligtvis vegansk och innehåller endast naturliga sockerarter.

**Innehåll:** 4 x 40g

## VIKTIGA FÖRDELAR

---

- ▶ **HÖGT ENERGIINNEHÅLL** - tillför långvarig energi, snabbt.
- ▶ **HÖG ANDEL FIBER<sup>1</sup>** - 10 g nyttiga fibrer som är bra för kroppen.
- ▶ **INGET TILLSATT SOCKER** - ger energi utan att skapa sockersug.
- ▶ **VEGANSK** - alla kan njuta av den.
- ▶ **WADA-VÄNLIG** - idrottare kan utan problem njuta av Energy Bar, eftersom den är fri från förbjudna substanser.

## AKTIVA INGREDIENSER

### 26 % MANDEL



Mandeln är en mycket näringsrik nöt som är rik på vitamin E, mangan och magnesium. Mandel är en källa till koppar, fosfor, niacin, fiber och antioxidanter. Jämfört med alla andra nötter är den rikare på näringsmedel och nyttiga komponenter, hälsosamma mono- och fleromättade fetter och antioxidanter. Mandel har naturligt förekommande sockerarter.

### 20 % DADLAR



Dadlar är en bra källa till järn, fiber, vitamin A och kalium. De innehåller viktiga mineraler som kalcium, fosfor, natrium, magnesium och zink och är därför en av de mest hälsosamma livsmedlen i världen. Dadlar har en hög halt av vattenlösliga fiber, som är viktiga för att stimulera hälsosamma tarmrörelser och underlätta matens väg genom tarmkanalen. Dadlar har naturligt förekommande sockerarter som glukos, fruktos och sackaros. Därför är de det perfekta mellanmålet för en omedelbar energiboost.

### 8 % PUMPAFRÖN



Pumpafrön innehåller en mängd antioxidantfytonäringsämnen, inklusive vissa fenolsyror och polyfenoler som lignaner. Pumpafrön innehåller också hälsosamma fytosteroler. Pumpafrön är en mycket bra källa till zink, järn, fosfor, magnesium, mangan och koppar och WHO rekommenderar att äta dem för att få i sig dessa näringsämnen. Dessutom är pumpafrön en mycket bra källa till kostfiber, protein och de essentiella fettsyrorna omega-3 och omega-6.

### 6 % SESAMFRÖN



Sesamfrön ger hälsofördelar tack vare sitt näringsinnehåll, inklusive vitaminer, mineraler, naturliga oljor och organiska föreningar som består av kalcium, järn, magnesium, fosfor, mangan, koppar, zink, fiber, tiamin, vitamin B6, folat, protein och tryptofan. Torkade hela sesamfrön består till 23 % av kolhydrater, inklusive 12 % kostfiber, 50 % fett och 18 % protein.

### 6 % QUINOA



Quinoa har ett högt proteininnehåll och är en av de få fröer som innehåller alla nio essentiella aminosyror och är därför en utmärkt proteinkälla. Den har både mer och bättre protein än de flesta fröer. Den har också en hög andel fiber, magnesium, B-vitaminer, järn, kalium, kalcium, fosfor, vitamin E och flavonoider, som är vegetabiliska antioxidanter.

### 5 % CHIAFRÖN



Chiafrön är näringsrika, innehåller en mängd energi och har blivit ett av de mest populära superlivsmedlen i hälsosektorn. Anledningen till att chiafrön är så nyttiga beror på att de är rika på fiber, omega-3-fetter, protein, vitaminerna A, B, E och D och mineraler inklusive svavel, järn, jod, magnesium, mangan, niacin och tiamin; de är också en rik källa till antioxidanter.

### 5 % INULIN



Inulin är ett lösligt kostfiber som finns i många växter, men oftast utvinns från cikoria. Polysackarid/fruktan förekommer naturligt men bearbetas inte och därför har inulin en minimal påverkan på blodsockerhöjningen. Inulin ökar kalciumupptagningen och möjligen även magnesiumupptagningen samtidigt som det stimulerar tillväxten av nyttiga tarmbakterier i tjocktarmen.

## ICKE-AKTIVA INGREDIENSER

### 14 % IMO

Isomalto-oligosackarid (IMO) är ett måttligt sött kolhydrat av vegetabiliskt ursprung som förekommer naturligt i jäst mat. Den har vissa nyttiga egenskaper liknande oligofruktos och inulin och är liksom dessa uppbyggd av kolhydratkedjor (glukos) som i hög grad är motståndskraftiga mot matsmältningen och därför har ett lågt kaloriinnehåll och lågt glykemiskt index (34)\*. Den har visat sig stimulera tillväxten av nyttiga bakterier i tjocktarmen och även effektivt förbättra tarmrörelser, avföring och mikrobiell fermentering utan några negativa effekter\*\*.

\* Individuell livsmedelsklassificering för GI: låg: 55 eller mindre; måttlig: 56–69; hög: 70+

\*\* Högre doser (mer än 8 Energy Bar/dag) kan leda till ökad mängd gaser, uppsvälldhet eller lös avföring.

### 7 % VEGANSK GLYCEROL

Gjord av rapsfrön som bevarar ingrediensernas fuktighet och textur i Energy Bar.

### 4 % OLIVOLJA

Jungfruolja från spanska odlingar där användningen av gödningsmedel och bekämpningsmedel undviks för att garantera den högsta kvaliteten.

## ANNAN INFORMATION

### HÖG ANDEL FIBER <sup>1</sup>

Zinzino Energy Bar innehåller 10,4 g kostfiber, vilket är mer än 42 % av det rekommenderade dagliga behovet för vuxna. Kostfiber har positiva effekter för tarmarna, kolesterolnivåerna och mättnadskänsla.

### UTAN TILLSATT SOCKER

Energy Bar har inget tillsatt socker. Alla frukter och nötter har emellertid ett naturligt sockernehåll. Eftersom sockret är inneslutet i fibrerna har det en positiv effekt på ämnesomsättningen i kroppen. Fibrerna hjälper till att bromsa sockerupptagningen, vilket hindrar att sockret når levern direkt. Därför innehåller Zinzino Energy Bar de perfekta ingredienserna för en omedelbar energiboost.

### VEGANSK

Alla ingredienser i Zinzino Energy Bar är vegan-certifierade och kan därför njutas av alla veganer, vegetarianer och alla andra som behöver ett energitillskott och en välsmakande Energy Bar.

**WADA:** Zinzino Energy Bar innehåller inte någon ingrediens/substans som är förbjudna av IOC och/eller WADA. Energy bar eller dess ingredienser har inte heller kommit i kontakt med produkter/substanser som är förbjudna av IOC och/eller WADA.

### NÄRINGSPÅSTÅENDE (EFSA)

1. Påståendet att ett livsmedel har en hög andel fiber, och alla påståenden som förmodligen har samma betydelse för konsumenten, får endast göras om produkten innehåller minst 6 g fiber per 100 g eller minst 3 g fiber per 100 kcal.

**TUNGMETALLER:** Zinzino Energy Bars ingredienser är certifierade för att inte innehålla några tungmetaller och överensstämmer med EU-förordningen 1881/2006/EG.

**BEKÄMPNINGSMEDEL:** Zinzino Energy Bars ingredienser är certifierade för att inte innehålla några spår eller rester av bekämpningsmedel och överensstämmer med EU-förordningen 396/2005/EG.

**NANO-TEKNIK:** Zinzino Energy Bars ingredienser är certifierad för att inte innehålla några nanopartiklar.

**GLUTENFRI:** Zinzino Energy Bar innehåller inga sädeslag med gluten (vete, råg, korn, havre, speltvete, kamutvete) eller några produkter som är tillverkade av dessa.

### NÄRINGSVÄRDE

(enligt EU-direktiven 2008/100/EG och 2011/1169/EG):

Näringsvärde	per 100 g	per 40 g
Energi	1699 kJ/410 kcal	679 kJ/164 kcal
Fett	23,5 g	9,4 g
varav mättat fett	2,6 g	1,0 g
Kolhydrater	28,1 g	11,3 g
varav socker	15,8 g	6,3 g
Fiber	26,0 g	10,4 g
Protein	11,1 g	4,4 g
Salt	0,05 g	0,02 g

**FÖRPACKNING:** Zinzino Energy Bar säljs i en förpackning som innehåller 4 bars à 40 gram. Varje bar är enskilt förpackad i folie.

**OBSERVERA:** Förpackningsfolien runt varje bar har tryckt information, men endast på engelska. På förpackningens utsida hittar du alla viktig information, som listan över ingredienser, på ditt språk.

**KAN INNEHÅLLA:** jordnötter och jordnötsprodukter. Innehåller naturligt socker.

**FÖRVARING:** Förvara på en torr plats vid 15–22 °C och skyddat mot direkt solljus.

**LISTA ÖVER INGREDIENSER:** mandel 25,5 %, dadlar 20 %, isomalto-oligosackarid\* 14 %, pumpafrön 8,2 %, sesamfrön 6,1 %, quinoaflingor 6,1 %, fuktighetsbevarande medel (glycerol) 7 %, inulin 5 %, chiafrön (salvia hispanica) 5 %, olivolja 4 %.

\* Isomalto-oligosackarid är en glykoskälla, men har ett lågt glykemiskt index på endast 34.