



## ETIXX HIGH PROTEIN SPORT BAR

### Cookie and cream



#### 1. *STERKE PUNTEN Etixx High Protein Bar*

- ✓ Hoogwaardig wei-eiwit dat optimale groei en snel herstel van spiermassa ondersteunt
- ✓ Mix van snelle en trage eiwitten
- ✓ Met echte Belgische chocolade



#### 2. *GEBRUIKER - Voor WIE kan de High Protein Bar voordelig zijn?*

##### CATEGORIE **POWER SPORTS**

De High Protein Bar is geschikt voor explosieve sporters die aan krachttraining doen (o.a. gewichtheffers, powerlifters, werpers, sprinters, bodybuilders, rugbyspelers ...).

### 3. SITUERING – WAT is de High Protein Bar en WAAROM de High Protein Bar gebruiken?

Eiwitten of proteïnen zijn essentiële voedingsstoffen die voorkomen in gezonde en evenwichtige voeding (vb in vlees, vis, eieren, melk, soja, noten ...). De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten voor krachtsporters varieert tussen 1.2-1.7g/kg lichaamsgewicht per dag.

Fysieke inspanning en in het bijzonder krachttraining resulteert in verhoogde eiwitafbraak en -synthese. Voor een optimale spiergroei (hypertrofie) en toename van spierkracht na krachttraining, moeten voldoende eiwitten, en in het bijzonder aminozuren, ingenomen worden. Het is aangetoond dat het innemen van 20g eiwit direct na de training ideaal is voor het behouden, herstellen en opbouwen van spiermassa. Daarnaast wordt ook aangeraden om eiwitrijke maaltijden te verspreiden over de dag.

Weiproteïne is het meest hoogwaardige eiwit op de markt en bevat alle essentiële aminozuren in hogere concentraties dan plantaardige eiwitbronnen. Weiproteïnen worden sneller verteerd en geabsorbeerd (in vergelijking met bijvoorbeeld caseïne of sojaproteïnen) en bevatten een hoge portie leucine, wat de belangrijkste trigger is voor het opbouwen van spiermassa.

De Etixx High Protein Bar zorgt voor 20g eiwitten en 14g koolhydraten en is daarom de ideale snack na krachttraining. Het is namelijk aangetoond dat gelijktijdige inname van eiwitten en koolhydraten leidt zowel tot een beter herstel van spierglycogeen als tot een betere eiwitsynthese.

De High Protein Bar zorgt voor het optimaliseren van de eiwitsynthese en draagt bij aan snelle adaptatie en herstel van de spier.

### 4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de High Protein Bar innemen?

<b>Onmiddellijk NA</b>	1 bar
------------------------	-------

#### **Vergelijking met andere Etixx bars:**

	<b>High Protein Bar</b>	<b>Energy Sport Bar framboos / chocolade</b>	<b>Natural Oat Bar</b>
Koolhydraten (g/bar)	14	29 / 27	33
Eiwitten (g/bar)	20	2 / 2,6	4

Vetten (g/bar)	7,5	2,1 / 2,3	8,9
Vezels (g/bar)	6,6	1,8 / 2,6	4,2
Leucine (g/bar)	1.44		2,4
Positionering			
Doel	Spieropbouw en -herstel	Aanvullen energie	<i>Extra energie</i>
Doelgroep	Atleten die aan krachttraining doen	Alle sporters	<i>Alle sporters</i>
Wanneer innemen	NA	VOOR en TIJDENS	<i>VOOR en TIJDENS</i>

#### 5. EXTRA tips:

/

#### 6. NEVENEFFECTEN

/

#### 7. ALLERGENENINFO

Bevat gluten – bevat lactose – bevat soja – vegetariërs ✓ – veganisten x

#### 8. SAMENSTELLING:

<b>Nutritionele waarden</b>	<b>Per 100g</b>	<b>Per bar (55g)</b>
Energie (kcal)	361	199
Energie (kJ)	1507	829
Vetten (g)	14	7,5
Eiwitten (g)	36	20
Koolhydraten (g)	26	14
Suikers (g)	1,6	0,9
Vezels (g)	12	6,6
Zout (g)	0,52	0,28

### *9. Ingrediëntenlijst:*

chocolade 25% (cacaomassa, zoetstof (maltitol), cacaoboter, melkvet, emulgator (sojalecithine), vanille), melkeiwitmengsel (calciumcaseïnaat (melk), wei-eiwit (melk), melkeiwit), laag met cacaosmaak 14% (vulstof (polydextrose), sojaolie, magere melkpoeder, stabilisator (xylitol), magere cacao, emulgator (sojalecithine), zout), bevochtigingsmiddel (glycerol), gehydrolyseerd tarwegluten, gelatine hydrolysaat, soja-eiwit, oplosbare maïsvezel, sojaolie, roompoeder (melk), aroma (melk), zout, zoetstof (sucralose).

### *10. Wetenschappelijke referenties:*

- Areta J, Burke L, Ross M, Camera D, West D, Broad E, Jeacocke N, Moore D, Stellingwerff T, Philips S, Hawley J, Coffey V. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *J Physiol* 2013; 591: 2319-2331.
- Betts J, Williams C, Duffy K, Gunner F. The influence of carbohydrate and protein ingestion during recovery from prolonged exercise on subsequent endurance performance. *J Sport Sci* 2007; 25(13): 1449-1460.
- Moore D, Robinson M, Fry J. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *Am J Clin Nutr* 2009; 89:161-168.
- Philips S. Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes. *Br J Nutr* 2013; 108: S158-s167.
- Rodriguez N, DiMarco N, Langley S. American Dietetic Association; Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine. Position of the American Dietetic Association, Dietetians of Canada; American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(3): 509-527.
- Tang J, Philips S. Maximizing muscle protein anabolism: the role of protein quality. *Curr Opin Clin Nutri Metab Care* 2009;12:66-71.