



ETIXX NATURAL OAT BAR

Sweet & Salty Caramel



1. *STERKE PUNTEN Etixx Natural Oat Bar:*

- ✓ Bevat koolhydraten voor langdurige energievoorziening tijdens inspanningen
- ✓ Kan gebruikt worden als koolhydraatrijk tussendoortje
- ✓ Met 10 % meer vet, in vergelijking met Etixx Energy Sport Bar, ideaal tijdens het eerste deel van langdurige inspanningen van lage intensiteit



2. *GEBRUIKER - Voor WIE kan de Natural Oat Bar voordelig zijn?*

CATEGORIE (**POWER SPORTS**) – **ENDURANCE SPORTS** – **INTERMITTENT SPORTS**

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

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

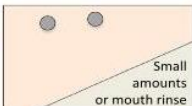
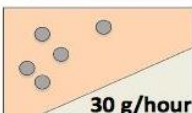
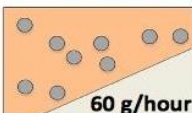
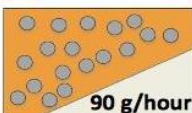
3. SITUERING – WAT is de Natural Oat Bar en WAAROM de Natural Oat Bar gebruiken?

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.

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 (Figuur)?

- 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 Natural Oat bars leveren niet alleen de nodige energie (via 33 g koolhydraten per reep) voor de beste prestaties, maar bevatten ook bijna 10 % meer vet dan de Etixx Energy Sport Bars. Daarom zijn ze ideaal tijdens het eerste deel van langdurige inspanningen van lage intensiteit. Bovendien geven ze u ook een meer voldaan gevoel.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik de Natural Oat Bar 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 Energy Sport Bar:

	Natural Oat Bar	Energy Sport Bar framboos / chocolade	Energy Nougat Bar	Energy Marizpan
<i>Koolhydraten (g/reep)</i>	33	29 / 27	33	31
<i>Eiwitten (g/reep)</i>	4	2 / 2,6	1,8	3,7
<i>Vetten (g/reep)</i>	8,9	2,1 / 2,3	4	9

<i>Doel</i>	<i>Extra energie</i>	<i>Extra energie</i>	<i>Aanvullen energie</i>	<i>Aanvullen energie</i>
<i>Doelgroep</i>	<i>Alle sporters</i>	<i>Alle sporters</i>	<i>Alle sporters</i>	<i>Alle sporters</i>
<i>Wanneer in te nemen</i>	<i>VOOR en TIJDENS</i>	<i>VOOR en TIJDENS</i>	<i>VOOR en TIJDENS</i>	<i>VOOR en TIJDENS</i>

5. EXTRA tips:

/

6. NEVENEFFECTEN

/

7. ALLERGENENINFO

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

8. SAMENSTELLING:

Nutritionele waarden	Per 100g	Per bar (55g)
Energie (kcal)	426	234
Energie (kJ)	1789	984
Vetten (g)	16	8.9
Eiwitten (g)	7,3	4,0
Koolhydraten (g)	61	33
Suikers (g)	27	15
Vezels (g)	4,4	2,4
Zout (g)	0,71	0,39

9. Ingrediëntenlijst:

Havervlokken 42,7 % - Glucosesiroop - roompoeder (**melk**) - Rijstchips (rijstbloem, **tarwegluten**, suiker, tarwe mout, glucose, zout) - Karamelstukjes 6,9 % (suiker, glucosesiroop, gesuikerde gecondenseerde melk, gezouten boter (**melk**)) - Honing - Suiker - Palmvet - Rietsuiker - Karamelpasta 3,2 % (gezoete gecondenseerde **melk**, glucosesiroop, palmolie, gekaramelliseerde siroop, suiker, emulgator (mono- en diglyceriden van vetzuren), zout, aroma's) - Aroma's (**melk**) - Emulgator: **soja** lecithine - Zout - Zeezout - 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, aetiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014 ; 44(1) : s79-s85.