ETIXX NATURAL OAT BAR

Sweet & Salty Caramel

1. AJOUTS MAJEURS D'Etixx Natural Oat Sport Bar:

- ✓ Contient des hydrates de carbone pour un approvisionnement prolongé en énergie pendant l'exercice

- ✓ Peut servir d'en-cas riche en hydrates de carbone
- ✓ Contient 10 % de graisses de plus que l'Etixx Energy Sport Bar, idéal durant la 1ère partie d'efforts de longue durée et de faible intensité

2. UTILISATEUR - QUI tirera profit de la Natural Oat Sport Bar?

CATÉGORIE (**SPORTS DE PUISSANCE) - SPORTS D'ENDURANCE - SPORTS INTERMITTENTS**

Les barres énergétiques fournissent au corps de l'énergie à long terme au cours de l'exercice. Elles sont dès lors excellentes à consommer pendant les compétitions des sportifs d'endurance (marathoniens, triathlètes, cyclistes, nageurs sur de longues distances, etc.) et par les sportifs d'équipe et de raquette (football, basket-ball, tennis, etc.). Il en va de même pour les sportifs « explosifs » qui

sont soumis à des séances d'entraînement de plusieurs heures à la chaîne (à titre d'exemple les sprinteurs, les sauteurs, les lanceurs, les haltérophiles, etc.) et les sportifs qui fournissent des efforts à moyen terme (coureurs, nageurs, kayakistes, rameurs, etc.), qui profiteront des barres énergétiques pour maintenir leurs réserves d'énergie.

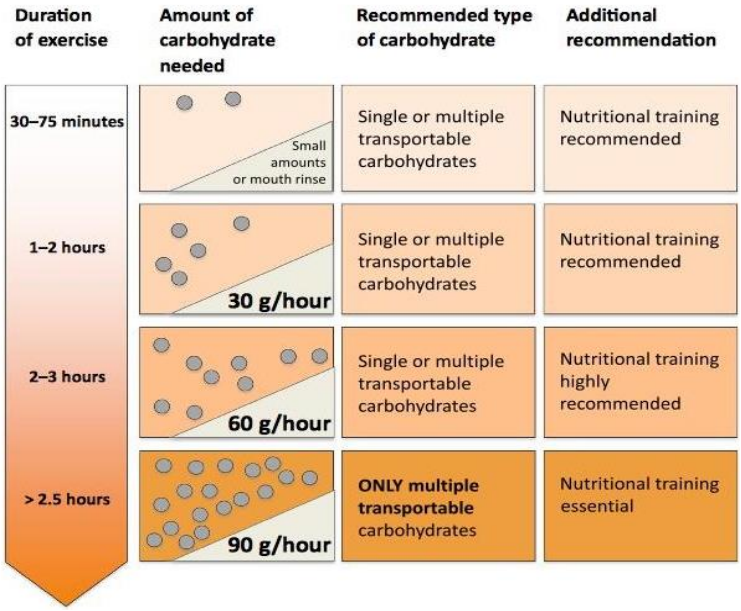
3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE Natural Oat Sport Bar et POURQUOI en consommer?

La quantité d'hydrates de carbone disponibles est un facteur déterminant les performances dans les sports d'endurance et les exercices intermittents à haute intensité (alternance d'exercices et de courtes pauses). C'est pourquoi il est important de compléter les réserves d'hydrates de carbone au cours de ce type d'exercices. Ils assurent le maintien du taux de glycémie au cours de l'entraînement et reconstituent les réserves de glycogène musculaire.

Ces barres énergétiques se prêtent tant à une consommation avant et au cours de l'exercice. Avant l'exercice, le corps d'un sportif doit contenir un taux aussi élevé que possible d'hydrates de carbone. À cette fin, il doit consommer des aliments riches en hydrates de carbone les jours qui précèdent la compétition ou l'entraînement lourd (= recharge en hydrates de carbone) et prendre un repas riche en hydrates de carbone 1 heure et demie à 4 heures avant la compétition. Etixx Energy bar peut servir d'en-cas les jours qui précèdent la compétition et pendant ou peu après le repas préalable à la compétition.

En cas d'absence de consommation d'hydrates de carbone au cours d'efforts prolongés, les réserves de glycogène musculaire s'épuiseraient au bout d'environ 90 min. Quelle quantité d'hydrates de carbone faut-il consommer au cours de l'exercice? (Illustration)

- Exercices **< 1 h (15)**: inutile de consommer des hydrates de carbone pendant l'exercice.
- Exercices de **1 à 2 h**: 30g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.
- Exercices de **2 à 3 h**: 60g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.
- Exercices >**2,5 à 3 h**: jusqu'à 90g d'hydrates de carbone par heure d'exercice.



Les barres Etixx Natural Oat Bars, avec leurs 33 g d'hydrates de carbone par barre, apportent non seulement l'énergie nécessaire pour des performances optimales, mais contiennent aussi près de 10 % de graisses en plus que les barres Etixx Energy Sport Bars. Elles sont dès lors idéales durant la première partie d'efforts de longue durée et de faible intensité. De plus, elles procurent une sensation accrue de satiété.

4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Natural Oat Sport Bar?

Comme recharge en hydrates de carbone	1 barre (comme en-cas)
10 min AVANT	1 barre
PENDANT	1 à 2 barres par heure d'exercice*

Comparaison avec autres Etixx Energy Sport Bar:

	Natural Oat Bar	***Energy Sport Bar framboise / chocolat***	***Energy Nougat Bar***	***Energy Marizpan***
Glucides (g/bar)	33	29 / 27	33	31
Protéines (g/bar)	4	2 / 2,6	1,8	3,7
Graisses (g/bar)	8,9	2,1 / 2,3	4	9

Cible	*Énergie supplémentaire*	*Énergie supplémentaire*	Énergie de réapprovisionnement	Énergie de réapprovisionnement
Groupe cible	*Tous les athlètes*	*Tous les athlètes*	Tous les athlètes	Tous les athlètes
Quand prendre	*AVANT en PENDANT*	*AVANT en PENDANT*	*AVANT en PENDANT*	*AVANT en PENDANT*

5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

6. EFFETS SECONDAIRES:

/

7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Contient du gluten – contient du soja - contient du lactose - végétariens √ - végétaliens x

8. COMPOSITION:

Valeurs nutritionelles	***Par 100g***	***Par bar (55g)***
Énergie (kcal)	426	234
Énergie (kJ)	1789	984
Graisses (g)	16	8.9
Protéines (g)	7,3	4,0
Hydrates de carbone (g)	61	33
Sucres (g)	27	15
Fibres (g)	4,4	2,4
Sel (g)	0,71	0,39

9. LISTE DES INGREDIENTS:

Flocons d'avoine 42,7 % - Sirop de glucose - crème en poudre (lait) - Riz croustillant (farine de riz, gluten de blé, sucre, maltde blé, glucose, sel) - Morceaux de caramel 6,9 % (sucre, sirop de glucose, condensé sucré de lait, beurre salé (lait)) - Miel - Sucre - Graisse de palme - Sucre de canne - Pâte de caramel 3,2 % (condensé sucré de lait , sirop de glucose, huile de palme, sirop caramélisé, sucre, émulsifiant (mono- et diglycérides d'acides gras), sel, arômes) - Arômes (lait) - Émulsifiant : lécithine de soja - Sel - Sel marin - Vanille.

10. Références scientifiques

- 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.