



## ETIXX ENERGY MARZIPAN SPORT BAR



### 1. ATOUTS MAJEURS D' Etixx Energy Marzipan:

- ✓ Contient des hydrates de carbone pour un approvisionnement prolongé en énergie pendant l'exercice
- ✓ Peut servir d'en-cas riche en hydrates de carbone
- ✓ Maspain de haute qualité (40% d'amandes)
- ✓ Contient du magnésium, qui contribue au métabolisme énergétique normal et réduit la fatigue et l'épuisement
- ✓ Contient  $\pm 10$  % de graisses de plus que l'Etixx Energy Sport Bar, idéal durant la 1<sup>ère</sup> partie d'efforts de longue durée et de faible intensité



### 2. UTILISATEUR – QUI tirera profit de l' Etixx Energy Marzipan?

**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 Energy Marzipan Bar et POURQUOI en consommer?*

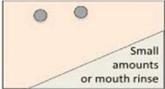
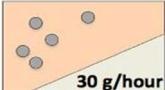
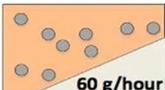
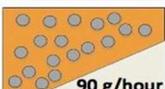
La quantité d'hydrates de carbone disponibles est un facteur déterminant les performances dans les sports d'endurance et les exercices intermittents à haute intensité (alternance d'exercices et de courtes pauses). C'est pourquoi il est important de compléter les réserves d'hydrates de carbone au cours 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. Pendant les efforts de 1-2h et 2-3h, il est recommandé de prendre respectivement 30 et 60 g de glucides par heure, ce qui correspond à 1 à 2 barres d'énergie.

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.

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	<b>ONLY</b> multiple transportable carbohydrates	Nutritional training essential

Le Etixx Energy Marzipan est une barre de massépain pure et de haute qualité, enrichie en magnésium et contient 31 g de glucides par barre. Ils apportent non seulement l'énergie nécessaire (31g de glucides) pour des performances optimales, mais contiennent aussi  $\pm 10\%$  de graisses en plus (principalement des graisses insaturées) que les barres Etixx Energy Sport Bars.

#### 4. DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il prendre Energy Marzipan Sport Bar?

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

#### Comparaison avec autres Etixx Energy Sport Bar:

	<i>Natural Oat Bar</i>	<i>Energy Sport Bar framboise / chocolat</i>	<i>Energy Nougat Bar</i>	<i>Energy Marzipan</i>
<i>Glucides (g/bar)</i>	33	29 / 27	33	31
<i>Protéines (g/bar)</i>	4	2 / 2,6	1,8	3,7
<i>Graisses (g/bar)</i>	8,9	2,1 / 2,3	4	9
<i>Cible</i>	<i>Énergie supplémentaire</i>	<i>Énergie supplémentaire</i>	Énergie de réapprovisionnement	Énergie de réapprovisionnement
<i>Groupe cible</i>	<i>Tous les athlètes</i>	<i>Tous les athlètes</i>	Tous les athlètes	Tous les athlètes

<i>Quand prendre</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>	<i>AVANT en PENDANT</i>
----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------

### 5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

### 6. EFFETS SECONDAIRES:

/

### 7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Sans gluten – Sans soja - Sans lactose - végétariens ✓ - végétaliens ✓

### 8. COMPOSITION::

<i>Valeurs nutritionnelles</i>	<i>Par 100g</i>	<i>Par bar (50g)</i>
Énergie (kcal)	430	215
Énergie (kJ)	1814	907
Graisses (g)	18	8.9
Protéines (g)	7.5	3.7
Hydrates de carbone (g)	62	31
Sucres (g)	53	27
Sel (g)	0	0

	<i>Par 100g</i>		<i>Par bar (50g)</i>	
<i>Vitamines et minéraux</i>		<i>% AR</i>		<i>% AR</i>
Magnésium (mg)	155	41	78	21

### 9. Ingrediëntenlijst:

sucré, **amandes 40%**, sirop de glucose, humectants (glycérol, sorbitol), carbonate de magnésium

### 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, etiology and nutritional recommendations. *Sports Med* 2014 ; 44(1) : s79-s85.