



## ETIXX HIGH PROTEIN SPORT BAR

### Cookie and cream



#### 1. ATOUTS MAJEURS D'etixx High Protein Sport Bar:

- ✓ Mélange de protéines lentes et rapides assurent un développement musculaire optimal et une récupération rapide
- ✓ Faible en sucres, riche en fibres
- ✓ 19,9 g de protéines par barre



#### 2. UTILISATEUR - Qui tirera profit de High Protein Sport Bar?

##### CATÉGORIE SPORTS DE PUISSANCE

La barre *hyperprotéinée* convient aux sportifs explosifs, qui pratiquent un entraînement de puissance (tels que les haltérophiles, powerlifters, lanceurs, sprinteurs, culturistes, rugbymen, etc.).

#### 3. POSITIONNEMENT - QU'EST-CE QUE High Protein Sport Bar et POURQUOI en consommer?

Les protéines sont des nutriments essentiels que l'on trouve dans un régime sain et équilibré (viande, poisson, œufs, soja, noix et noisettes, etc.). La dose journalière recommandée de protéines aux sportifs de puissance varie de 1,2 à 1,7g/kg de poids corporel par jour.

L'effort physique et tout particulièrement l'entraînement de puissance engendre une augmentation de la dégradation et de la synthèse des protéines. Un développement musculaire optimal (hypertrophie) et une augmentation de la puissance musculaire après un entraînement axé sur la puissance demandent une consommation suffisante de protéines et tout particulièrement d'acides aminés. Il a été démontré que la consommation de 20g de protéines immédiatement après l'entraînement est suffisant pour l'entretien, la récupération et le développement de la masse musculaire. Il est également recommandé de répartir vos repas protéinés sur toute la journée.

Etixx High Protein Bar apporte 19,9g de protéines et 14g d'hydrates de carbone. Il s'agit dès lors d'un produit alimentaire de récupération idéal après un entraînement axé sur la puissance. Il a été démontré qu'une consommation simultanée de protéines et d'hydrates de carbone permet une meilleure reconstitution des réserves de glycogène musculaire et une meilleure synthèse des protéines.

High protein bar optimise la synthèse des protéines et contribue à une adaptation et une récupération musculaires très rapides. De plus, il peut être utilisé comme collation riche en protéines, riche en fibres, faible en sucres.

#### 4. *DOSAGE - COMMENT et QUAND faut-il consommer High Protein Sport Bar?*

<b>Immédiatement après</b>	1 barre
----------------------------	---------

#### **Comparasion avec autres Etixx bars:**

	<b>High Protein Bar</b>	<b>Energy Sport Bar framboos / chocolate</b>	<b>Natural Oat Bar</b>
Hydrates de carbone (g/barre)	14	29 / 27	33
Protéines (g/barre)	20	2 / 2,6	4
graisses (g/barre)	7,5	2,1 / 2,3	8,9

Fibres (g/barre)	6,6	1,8 / 2,6	4,2
Leucine (g/barre)	1.44		2,4

## 5. RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES:

/

## 6. EFFETS SECONDAIRES

/

## 7. INFORMATIONS SUR LES ALLERGENES:

Contient de gluten - contient du lactose - contient du soja - végétariens x - végétaliens x

## 8. COMPOSITION:

<b>Nutritionele waarden</b>	<b>Par 100g</b>	<b>Par barre (55g)</b>
Énergie (kcal)	361	199
Énergie (kJ)	1507	829
Graisses (g)	14	7,5
Protéines (g)	36	20
Hydrates de carbone (g)	26	14
Sucres (g)	1,6	0,9
Fibres (g)	12	6,6
Sel (g)	0,52	0,28

## 9. Liste des ingrédients:

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. Références scientifiques:

- 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.
- Rodrigez 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 Opinion Clin Nutri Metabl Care* 2009;12:66-71.