



Bezoekadres: Antoniuslaan 30C
5921 KD Venlo

Postadres: Postbus 3075
5902 RB Venlo

Telefoon: 077 399 9290
Fax: 077 396 7216
E-mail: info@maximsportvoeding.nl
Website: www.maximsportvoeding.nl

Energy Bar Oats, Almonds & Salty Nuts

Bij deze reep wordt een nieuwe coatingtechnologie gebruikt, waarbij de reep besprenkeld wordt met haver. Op die manier wordt voorkomen dat de reep plakkerig wordt. Dat is namelijk een veelvoorkomend probleem bij bars die je in je zak houdt tijdens de inspanning.

Dus een droge coating aan de buitenkant, maar van binnen lekker zacht en 'smeuig'.

De bar bevat zowel snelle als trage koolhydraten en is opgebouwd uit de volgende koolhydraatbronnen:

Havervlokken en rijstmeel zijn belangrijke leveranciers van middellange en lange koolhydraten zoals zetmeel, terwijl verschillende soorten noten de complexe koolhydraten en vezels leveren. Alles bij elkaar, dragen ze bij aan een langzame koolhydraten absorptie ratio.

Maltodextrine levert middellange koolhydraten die langzaam worden vrijgegeven in de darm, maar vervolgens snel worden opgenomen in het bloed.

Glucose en **glucosestroop** bevatten zeer snelle koolhydraten die snel worden opgenomen.

Fructose is een korte koolhydraat die snel wordt vrijgelaten in de darm, maar vervolgens iets langzamer wordt opgenomen in het bloed dan glucose. Vergeleken met zetmeel is het echter nog steeds een bron van snelle koolhydraten.



Bezoekadres: Antoniuslaan 30C
5921 KD Venlo

Postadres: Postbus 3075
5902 RB Venlo

Telefoon: 077 399 9290
Fax: 077 396 7216
E-mail: info@maximsportvoeding.nl
Website: www.maximsportvoeding.nl

De reep bevat alleen natuurlijke ingrediënten zoals haver, rijstcrisps, noten en amandelen.

Verder gebruiken we zeezout in plaats van normaal zout. Dit geeft een zoutere smaak, zonder dat de reep extreem veel zout bevat. Een bar (55g) bevat 500 mg zout, omgerekend betekent dat 200 mg natrium. De dagelijks aanbevolen inname van zout voor volwassenen is 3-4 g per dag, dat staat gelijk aan 1500 mg natrium per dag. Tijdens het sporten is de behoefte aan zout groter dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid doordat er veel zout verloren gaat via zweet.

Voor sporters die hevig zweten, raadt Internationaal Olympisch Comité sportdranken aan met 300-500g natrium per 500 ml. Een uur intensieve training vergt 750 ml sportdrank per uur. Dit levert een inname van 450-750 ml natrium per uur.

In Maxim Hypotonic Sports Drink bijvoorbeeld, levert 750 ml drank 800 mg zout of 320 mg natrium. In dit perspectief kunnen we stellen dat deze 'zoute' reep helemaal niet zo zout is. Bij inname van 1-2 repen per uur in combinatie met Maxim sportdrank wordt de aanbevolen hoeveelheid tijdens de training zeker niet overschreden. Het is namelijk slechts de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor niet-sporters.

NL Energie granenreep. Haver, amandelen en zoute nootjes. 55 g.

INGREDIËNTEN: Havervlokken (38%), fructose-glucosestroop, fructose, glucose, maltodextrine, pinda's (3,8%), amandelen (3,8%), haverzemelen, hazelnoten (3,6%), rijstbloem, rijstcrisps (1,5%) (rijstbloem, tarwegluten, suiker, tarwemout, glucose, zout), zeezout, aroma. **Allergenen:** Haver, pinda's en noten, tarwe. Kan sporen van melk, ei en soja bevatten.



Bezoekadres: Antoniuslaan 30C
5921 KD Venlo

Postadres: Postbus 3075
5902 RB Venlo

Telefoon: 077 399 9290
Fax: 077 396 7216
E-mail: info@maximsportvoeding.nl
Website: www.maximsportvoeding.nl

Voedingswaardedeclaratie:

	100g	55g
Energie	1645 kJ/391 kcal	905 kJ/215 kcal
Vet	9,6 g	5,3 g
Waarvan verzadigd	1,3 g	0,7 g
Koolhydraten	65 g	36 g
Waarvan suikers	31 g	17 g
Voedingsvezel	5,9 g	3,2 g
Eiwit	7,8 g	4,3 g
Zout	0,91 g	0,50 g