

# **BAR GEN**

RECHARGE PROFESSIONAL BRAND



## **BARGEN RECHARGE** Caja 20 barritas de 120g

**BARGEN RECHARGE** son barritas de 120g con baño de yogur, chocolate o yogur limón lo que las hacen deliciosas.

Son ideales para recargar Hidratos de carbono entre comidas, además de poder usarse después de entrenos o competiciones largas, ya que nos aporta muchísimas calorías y nutrientes para la recuperación.

### **¿QUÉ NOS APORTA BARGEN RECHARGE?**

Cada barrita nos aporta 2338 Kj y 560 Kcal.

- Si tiene que hacer una buena carga de hidratos y nutrientes esta es una elección perfecta.
- Su precio y su calidad.
- Su baño de chocolate o yogur las hacen deliciosas, si abre una no parara hasta terminarla.
- Inyecta la **energía** que cualquier deportista de resistencia desea, tanto para su **recuperación**, como para recargar los depósitos de glucógeno a tope antes de una larga prueba.
- Fuente de hidratos de carbono, proteína, y grasas esenciales.
- Aporta **6 de los 8 aminoácidos esenciales**.
- Fuente de **vitaminas y minerales naturales**.

### **COMPOSICIÓN PRINCIPAL**

**Copos de Avena:** La avena es el complemento ideal para aquellas personas que realizan ejercicio, ya que nos aporta **hidratos de carbono de liberación lenta**, por lo que mantenemos la energía durante más tiempo. Aunque su mayor componente es el almidón, **es rica en proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales**. Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, con un 65% de grasas no saturadas y un **35% de ácido linoleico (con un interesante aporte de omega3)**.

Entre las vitaminas que la Avena nos ofrece están la B1, B2, B3, B6 y la vitamina E. También nos nutre con minerales como el **sodio, potasio, fósforo, calcio, magnesio, cobre, zinc, hierro y azufre**. Además nos ayuda con una gran cantidad de fibras y **gluten, por lo que no es apta para celíacos**.

En 100 gramos de Avena encontramos 335 kilocalorías repartidas en 12 gramos de proteína, 60 gramos de hidratos de carbono, 6 gramos de fibra, 7 gramos de grasa saludable. Además de cómo hemos explicado gran aporte de vitaminas y minerales, **sobresaliendo en su concentración las vitaminas B1, B2, E y los minerales calcio, magnesio, hierro, fósforo y zinc**.

# BAR GEN

RECHARGE PROFESSIONAL BRAND



Su riqueza en **hidratos de carbono de fácil asimilación** y su **aporte proteico con seis de los ocho aminoácidos esenciales**, muy por encima de cualquier otro cereal, hacen que sea ideal para nutrir el organismo de quien tiene un gasto superior a la media, tanto a nivel orgánico como muscular.

Además sus **grasas insaturadas no solo son saludables sino que necesarias para regular el metabolismo en general**, lo cual ayuda a equilibrar el peso. Su gran dotación de vitaminas también es muy beneficiosa para quien a través del ejercicio necesita reponer el alto consumo efectuado. **Las vitaminas del complejo B, sobre todo B5 y B1, colaboran a metabolizar los hidratos de carbono**, lo cual es básico en la obtención de energía durante el esfuerzo.

Su rico aporte de minerales como el potasio, que colabora en el equilibrio electrolítico del cuerpo por la sudoración elevada en el ejercicio, y **el magnesio, calcio o fósforo tan necesarios para el trabajo muscular y el buen funcionamiento neuromuscular.**

## RECOMENDACIONES DE USO

BARGEN RECHARGE puede tomarse antes si no hacemos dieta, o como complemento de la misma, y después de cualquier deporte para recuperarnos. Se recomienda tomar una barrita entera después de deportes de larga duración de más de 3 horas, y media barrita en deportes de media duración de 1 a 3 horas.

*BARGEN está indicado en pruebas largas de resistencia, maratón, triatlón, Running, y cualquier otro tipo de deporte OUTDOR para tomarlas después del entreno / competición. En Deportes INDOR puede tomar BARGEN RECHARGE después del entreno.*

## PRESENTACIÓN

**FORMATO:** Caja de 20 barritas de 120g.

**SABOR:** Chocolate con baño, Yogur con baño y Yogur limón con baño.

