

PowerBar Harvest – der ausgewogene Energieriegel für Sport und Freizeit



Vorteile:

- Ausgewogene Kombination der Hauptnährstoffe mit Haferflocken, 9 Vitaminen und 3 Mineralstoffen
- Enthält Frucht bzw. Schokolade
- Weniger Fett als herkömmliche Müsliriegel

Verwendung:

- Je nach Verträglichkeit während der Belastung bei niedrigeren Intensitäten alle 2 Stunden einen Riegel essen
- Pro Riegel ca. 200 ml trinken
- Ideal auch für Carboloadung zwischen den Belastungseinheiten

Zutatenliste (Beispiel Kirsch):

Reissirup, Haferflocken (16%), Reiscrispies (9%), Fruchtzubereitung (Sauerkirsch, Sauerkirschsaftkonzentrat, Apfel) (9%), Reismehl, Reiscrispies mit Protein (7%), Mandelmark, Traubensaftkonzentrat, Honig, Erbsenprotein Isolat, Feuchthaltemittel Glycerin, Cranberries, Sauerkirschen (1,5%), Fruktosesirup, Aroma, Calciumcitrate (759mg/100g), Vitaminmischung (Vit.C, Niacin, Vit. E, Pantothensäure, Vit. B6, Vit. B2, Vit. B1, Biotin, Vit. B12), Säuerungsmittel Zitronensäure. Spuren: andere Nüsse, Erdnüsse, Sesam und Milch.

Nährwerte:

Nährwertangaben:	pro 100 g	pro Riegel
Brennwert kJ (kcal)	1506 (356)	904 (214)
Eiweiß	12 g	7,2 g
Kohlenhydrate	66,6 g	40 g
davon Zucker	29 g	17,4 g
Fett	4,4 g	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	0,3 g
Ballaststoffe	3,1 g	1,9 g
Natrium	0,19 g	0,11 g

Vitamine und Mineralstoffe:

Vitamine und Mineralstoffe:	pro 100 g (%ETD*)	pro Riegel (%ETD*)
Vitamin C	40 mg (67%)	24 mg (40%)
Niacin	12,2 mg (68%)	7,32 mg (41%)
Vitamin E	6,8 mg (68%)	4,08 mg (41%)
Pantothensäure	4 mg (67%)	2,4 mg (40%)
Vitamin B6	1,35 mg (68%)	0,81 mg (41%)
Vitamin B2 / Riboflavin	1,1 mg (68%)	0,66 mg (41%)
Vitamin B1 / Thiamin	0,55 mg (39%)	0,33 mg (23%)
Biotin	0,1 mg (67%)	0,06 mg (40%)
Vitamin B12	0,65 g (65%)	0,39 µg (39%)
Calcium	230 mg (29%)	138 mg (17%)
Magnesium	85 mg (28%)	51 mg (17%)

*empfohlene Tagesdosis

Geschmacksrichtungen:

- Kirsche, Erdbeere, Erdnuss-Schokolade, Schokolade, Apfel