

# BARRITA 100% NATURAL CHOCOLATE



Barrita energética 100% natural con dátiles medjoul, higos, pasas, ecológicas, cacao y chips de chocolate ecológico, enriquecidas con palatinosa y magnesio, proporcionan un aporte óptimo de hidratos de carbono de asimilación rápida y lenta. Especialmente formulada para aportar carbohidratos.

20,8g  
**CARBOS**  
RÁPIDOS + LENTOS

La ingesta de carbohidratos durante la competición o entrenamiento es una de las claves para el rendimiento deportivo, la combinación de varias fuentes de hidratos de carbono una rápida y una lenta **mejora el aporte de energía** a través de una mejora de la absorción de hidratos de carbono en el intestino<sup>(1)</sup>. Las barras GEO aportan una combinación óptima de carbohidratos, entre ellos isomaltulosa, que aportan energía de manera rápida y sostenida en el tiempo.

Está ampliamente descrito en la literatura científica que la ingesta de carbohidratos durante la práctica deportiva mejora el rendimiento de hecho se han descrito cantidades que oscilan en los 30g de por hora y los 90 g d por hora de carbohidratos (mayor cantidad por hora a mayor duración de la competencia o entrenamiento), **las barras GEO ayudan a cubrir las necesidades de carbohidratos** durante los entrenamientos y competición<sup>(2)</sup>.

Debido a sus ingredientes naturales, su contenido en carbohidratos y su excelente sabor, puede utilizarse como **snack recuperador junto a una fuente de proteínas<sup>(3)</sup>**, como snack para tomar entre comidas y como aportador de carbohidratos para dietas de **reposición o sobrecompensación de depósitos de glucógeno<sup>(4)</sup>**.



@NutricionGeo



@GeoNutricionProfesional



@GeoNutricionProfesional

PARÁMETRO	BARRITA (40g)	POR 100g
Energía (KCal/Kj)	128/535,5	320/1338,8
Hidratos de carbono(g)	20,8	52
de los cuales azúcares (g)	14,6	36,7
Proteínas (g)	2,5	6,3
Grasas (g)	2,4	6,1
Mg / K (mg)	150/287	375/718

**Ingredientes:** APasta de dátil Medjoul, pasta de higo, cacao en polvo desgrasado natural, pasas ecológicas\*, aceite de girasol, PalatinoseTM (isomaltulosa\*\*), Citrato de magnesio, pepitas de chocolate ecológicas\* (pasta de cacao, azúcar de caña, manteca de cacao, emulsionante: lecitina de soja), aroma de cacao.

\*Proviene de agricultura ecológica. Sin ingredientes animales. No GMO.

\*\*Isomaltulosa es una fuente de fructosa y glucosa.

**Modo de empleo:** Media barra cada 30 minutos de competición o entrenamiento

**Sabor:** Chocolate

**Formato:** Caja de 10 unidades

mas información  
[www.geonutricion.es](http://www.geonutricion.es)  
contacto:  
[info@geonutricion.es](mailto:info@geonutricion.es)

**GEO** se ha creado para satisfacer las necesidades de los deportistas que **busquen rendimiento** en los deportes de resistencia. **Fórmulas eficientes** basadas en la vanguardia de los estudios sobre suplementación deportiva. Utilizamos **las mejores materias primas**. Productos **testeados por deportistas de élite** tanto en laboratorio como en competición. **Productos de máxima eficiencia**. Materias los más naturales posible.



- (1) **A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise.**  
Jeukendrup A. Sports Med. 2014 May;44 Suppl 1:S25-33.
- (2) **Carbohydrates for training and competition.** Burke LM, Hawley JA, Wong SH, Jeukendrup AE. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27.
- (3) **Postexercise muscle glycogen resynthesis in humans.** Burke LM, van Loon LJC, Hawley JA. J Appl Physiol (1985). 2017 May 1;122(5):1055-1067.
- (4) **Fundamentals of glycogen metabolism for coaches and athletes.** Murray B, Rosenbloom C. Nutr Rev. 2018 Apr 1;76(4):243-259.

Más información  
[www.geonutricion.es](http://www.geonutricion.es)  
Contacto:  
[info@geonutricion.es](mailto:info@geonutricion.es)