



Caractéristiques clés

- * 100% Biologique, tous les ingrédients sont certifiés biologiques par le Soil Association, l'organisme Britannique de contrôle et de certification des produits biologiques comme Ecocert et AB
- * Certifié du Commerce Équitable
- * Elles contiennent un certain nombres de glucides à index glycémiques variés
- * Poudre de lactosérum riche en protéines, sans graisse
- * Riche en anti-oxydants, qui permettant d'éviter les dommages des radicaux libres
- * La mangue est riche en vitamine C, importante pour la formation et l'entretien du collagène, l'absorption du fer et aide à la formation des os et des dents
- * Les noix de cajou sont riches en graisses essentielles et sa teneur en graisse est la plus basse par rapport avec les autres noix



Mango ...Mangue et noix de cajou biologique et du com

Mango Tango est une barre parfaitement adaptée pour l'entraînement, et autres activités de loisir. Le sirop de riz procure un « coup de fouet » instantané, tandis que les glucides à taux glycémiques bas maintiennent les niveaux de glycémie sanguine tout au long de l'effort.

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Mangue bio	30.5%	51	Bas	Riche en fibres et glucides. Elles contiennent du potassium, qui est essentiel pour la contraction des muscles et la transmission des influx nerveux. Elles contiennent de la vitamine C, qui est importante pour la formation et l'entretien du collagène, le collagène étant une protéine qui améliore l'absorption du fer et aide à la formation des os et des dents. Elles contiennent de la vitamine A, qui est essentielle pour le système immunitaire et pour la formation des os, et de la vitamine E qui protège les cellules des dommages des radicaux libres.
Sirop de riz	29.5%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Farine d'avoine	10.4%	45	Bas	Riche en vitamine B, essentielle pour la libération d'énergie et la santé cardiaque: elle crée des acides foliques qui abaissent les niveaux d'homocystéine. La farine d'avoine contient également du fer, du calcium, de la vitamine A, des protéines, des fibres, et quasiment aucune graisse.
Noix de cajou	8.9%	22	Haut	Les noix de cajou ont la teneur en graisse la plus basse de tous les fruits à coques, 75% des graisses que l'on trouve dans les noix de cajou sont des graisses non saturées, dont la majorité sont des graisses monoinsaturées, bénéfiques pour la santé cardiaque.
Riz soufflé	6.5%	78	Moyen	Le riz soufflé est riche en glucides, et constitue une source importante de fibres insolubles. Le riz est pauvre en graisse, mais riche en vitamine B.
Farine d'avoine classique	4%	58	Bas	Les anti-oxydants uniquement présents dans l'avoine permettent d'éviter les dommages des radicaux libres sur le LDL-cholestérol, ce qui permet de limiter le risque de maladies cardio-vasculaires. Riche en manganèse, qui permet de faire baisser le cholestérol.
Poudre de lactosérum	3.7%	20	Bas	Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisses.
Farine de soja	2.5%	35	Bas	Riche en protéines. Riche en acides aminés. Contient des substances phytochimiques telles que les phyto-œstrogènes, et les isoflavones.
Quinoa soufflé	2.3%	50	Bas	Riche en protéines. Riche en acides aminés. Contient des substances phytochimiques telles que les phyto-œstrogènes, et les isoflavones.
Graine de chanvre écoscée	1.7%	10	Bas	Le graine de chanvre écoscée est 40% plus nutritif que le chanvre entier. Contient des nutriments qui aident à modérer la glycémie. A haute teneur en acides gras essentiels, en acides aminés essentiels, et en fibres. On y trouve de la lécithine, qui aide à la décomposition des graisses, et qui augmente le métabolisme du foie et la production d'enzymes.



Caractéristiques clés

- * 100% Biologique, tous les ingrédients sont certifiés biologiques par le Soil Association, l'organisme Britannique de contrôle et de certification des produits biologiques comme Ecocert et AB
- * Certifié du Commerce Équitable
- * Elles contiennent un certain nombre de glucides à index glycémiques variés
- * Riche en anti-oxydants, qui permettant d'éviter les dommages des radicaux libres
- * Propriétés anti-inflammatoires
- * Les noix et les abricots sont une excellente source d'acides gras essentiels, qui procure un certain nombre de bénéfices pour la santé, telle la protection cardio-vasculaire et une amélioration des fonctions cognitives.

Hunza Nut est une excellente source d'énergie pendant l'entraînement, grâce au sirop de riz qui procure une montée de glucose immédiat, suivie d'un niveau d'énergie soutenu assurés par les noix et les abricots. Les noix contiennent un niveau élevé d'acides gras omega-3 qui renforcent le système immunitaire.



Hunza Nut

...Abricots et noix biologique et du commerce équitable

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Abricots bio	31.5%	31	Bas	Riche en glucides essentiels pour fournir l'énergie, ce qui permet d'éviter la sensation d'épuisement. Riche en potassium, qui aide les synapses à renforcer ou à restaurer les membranes et les processus métaboliques. Le potassium est essentiel pour le fonctionnement cardio-vasculaire et nerveux, et permet de réguler le transfert de nutriments dans les cellules, et de faciliter l'énergie des muscles. Le potassium aide à réguler l'équilibre en eau, et sert d'anesthésiant naturel en contrôlant les maux de tête, les migraines, et en aidant à la guérison plus rapide des coupures, bleus, et autres blessures. Contient des protéines, et des fibres.
Sirop de riz	27%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Farine d'avoine	19.8%	55	Bas	Riche en vitamine B, essentielle pour la libération d'énergie et la santé cardiaque: elle crée des acides foliques qui abaissent les niveaux d'homocystéine. La farine d'avoine contient également du fer, du calcium, de la vitamine A, des protéines, des fibres, et quasiment aucune graisse.
Morceaux de noix	6.6%	15	Bas	Les noix sont une excellente source d'acides gras essentiels omega-3, qui servent de graisse protectrice. Le contenu en omega-3 des noix procure un certain nombre de bénéfices pour la santé, telle la protection cardio-vasculaire, une amélioration des fonctions cognitives, mais il y a également des propriétés anti-inflammatoires, et aide de plus à renforcer le système immunitaire, ce qui est crucial afin de garder un santé optimale pour des entraînements futurs.
Riz soufflé	5.5%	78	Haut	Le riz soufflé est riche en glucides, et constitue une source importante de fibres insolubles. Le riz est pauvre en graisse, mais riche en vitamine B.
Farine d'avoine classique	4.5%	58	Moyen	Les anti-oxydants uniquement présents dans l'avoine permettent d'éviter les dommages des radicaux libres sur le LDL-cholestérol, ce qui permet de limiter le risque de maladies cardio-vasculaires. Riche en manganèse, qui permet de faire baisser le cholestérol, en retirant le cholestérol du système digestif.
Farine de soja	2.7%	25	Bas	Riche en protéines. Riche en acides aminés. Contient des substances phytochimiques telles que les phyto-œstrogènes, et les isoflavones.
Quinoa soufflé	1.4%	50	Bas	Riche en protéines. Contient les neufs acides aminés essentiels. Riche en lysine, essentielle pour la croissance et la réparation.
Graine de chanvre écoscée	1%	10	Bas	Le graine de chanvre écoscée est 40% plus nutritif que le chanvre entier. Contient des nutriments qui aident à modérer la glycémie. A haute teneur en acides gras essentiels, en acides aminés essentiels, et en fibres. On y trouve de la lécithine, qui aide à la décomposition des graisses, et qui augmente le métabolisme du foie et la production d'enzymes.



Caractéristiques clés

- * Elles contiennent un certain nombre de glucides à index glycémiques variés
- * Riche en anti-oxydants, qui permettent d'éviter les dommages des radicaux libres
- * Riche en protéines
- * Poudre de cacao contiennent des flavonoïdes qui aident le corps à traiter l'oxyde nitrique, essentiel pour une bonne circulation du sang et pour une pression sanguine correcte
- * Le riz est riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine

Chocolate Fig Fiesta possède la teneur en protéines la plus élevée de toutes les barres. Chocolate Fig Fiesta apporte une dose d'énergie délicieuse mixte du chocolat et de la figue. La combinaison des figues et des pépites de chocolat font de Chocolate Fig Fiesta une barre riche en anti-oxydants. Ceci permet d'améliorer la récupération des cellules après un entraînement ou un effort soutenu.



Chocolate Fig Fiesta

...Chocolat, figues & amandes effilées

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Sirop de riz	32%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Figues	25%	61	Moyen	Les figues sont une bonne source de potassium, qui aide à contrôler la pression sanguine. Riche en calcium. Les figues sont riches en fibres et en anti-oxydants.
Farine d'avoine	15%	55	Bas	Riche en vitamine B, essentielle pour la libération d'énergie et la santé cardiaque: elle crée des acides foliques qui abaissent les niveaux d'homocystéine. La farine d'avoine contient également du fer, du calcium, de la vitamine A, des protéines, des fibres, et quasiment aucune graisse.
Amandes effilée	5%	20	Aucun	Les amandes sont riches en graisses monoinsaturées, qui contribuent à la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires. Les amandes sont riches en vitamine E et en flavonoïdes, qui ont un effet anti-oxydant sur les cellules. Leur haute teneur en magnésium et en potassium contribue à la santé du cœur, car ces deux minéraux sont nécessaires à la contraction des muscles, et à la transmission des influx nerveux.
Riz grillé	5%	7	Haut	Le riz est une excellente source de glucides, et peut s'insérer de très nombreuses façons dans n'importe quel programme alimentaire ou de bien-être. Riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine. Le riz est naturellement sans sodium et sans cholestérol.
Flocons d'avoine	4%	58	Moyen	Les anti-oxydants uniquement présents dans l'avoine permettent d'éviter les dommages des radicaux libres sur le LDL-cholestérol, ce qui permet de limiter le risque de maladies cardio-vasculaires. Riche en manganèse, qui permet de faire baisser le cholestérol.
Pépites de chocolat	3%	49	Moyen	Le chocolat utilisé dans cette barre contient de la lécithine de soja, ce qui ajoute du crémeux à la barre, mais constitue également une source de choline, et de flavonoïdes qui aident à la dissolution de la graisse et du cholestérol.
Poudre de lactosérum	3%	20	Bas	Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisse.
Farine de soja	2%	25	Bas	Riche en protéines. Riche en acides aminés. Contient des substances phytochimiques telles que les phyto-estrogènes, et les isoflavones.
Poudre de cacao	2%	20	Bas	Les flavonoïdes (des composés de plantes aux propriétés anti-oxydantes) aident le corps à traiter l'oxyde nitrique, essentiel pour une bonne circulation du sang et pour une pression sanguine correcte.
Graine de chanvre écoscée	2%	10	Bas	Le graine de chanvre écoscée est 40% plus nutritif que le chanvre entier. Contient des nutriments qui aident à modérer la glycémie. A haute teneur en acides gras essentiels, en acides aminés essentiels, et en fibres. On y trouve de la lécithine, qui aide à la décomposition des graisses, et qui augmente le métabolisme du foie et la production d'enzymes.
Quinoa soufflé	2%	55	Bas	Riche en protéines. Contient les neuf acides aminés essentiels. Riche en lysine, essentielle pour la croissance et la réparation.



Caractéristiques clés

- * Elles contiennent un certain nombre de glucides à index glycémiques variés
- * Poudre de lactosérum riche en protéines, sans graisse
- * Riches en glucides et en graisses
- * Les baies de goji sont riches en anti-oxydants, qui permettent d'éviter les dommages des radicaux libres
- * L'ananas est riche en broméline qui possède des propriétés anti-inflammatoires

Piñacolada possède les teneurs en énergie, en glucides, en sucres et en graisses les plus élevées de toutes nos barres. C'est ce qui en fait le meilleur choix pour les longues périodes d'entraînement, et les courses d'endurance. Le mélange de l'ananas, de la noix de coco et des gojis que l'on trouve dans la barre Piñacolada améliore la teneur en anti-oxydants.



Piñacolada

...Ananas, noix de coco et baies de goji

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Sirop de riz	36%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Ananas	33%	66	Moyen	Riche en manganèse, en vitamine C et en vitamine B1. Ils contiennent de la broméline (un enzyme digestif), qui possède des propriétés anti-inflammatoires, et qui aide à la guérison des blessures.
Noix de coco grillée	8%	42	Bas	La noix de coco est riche en calcium, ne contient pas de cholestérol, et est pauvre en sodium. La noix de coco est une bonne source de glucides et de fibres, et contient une petite quantité de protéines.
Riz grillé	5%	77	Haut	Le riz est une excellente source de glucides, et peut s'insérer de très nombreuses façons dans n'importe quel programme alimentaire ou de bien-être. Riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine. Le riz est naturellement sans sodium et sans cholestérol.
Farine d'avoine	4%	55	Bas	Riche en vitamine B, essentielle pour la libération d'énergie et la santé cardiaque: elle crée des acides foliques qui abaissent les niveaux d'homocystéine. La farine d'avoine contient également du fer, du calcium, de la vitamine A, des protéines, des fibres, et quasiment aucune graisse.
Flocons d'avoine	4%	58	Moyen	Les anti-oxydants uniquement présents dans l'avoine permettent d'éviter les dommages des radicaux libres sur le LDL-cholestérol, ce qui permet de limiter le risque de maladies cardio-vasculaires.
Poudre de lactosérum	3%	20	Bas	Riche en manganèse, qui permet de faire baisser le cholestérol, en retirant le cholestérol du système digestif. Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisse.
Farine de soja	2%	25	Bas	Riche en protéines. Riche en acides aminés. Contient des substances phytochimiques telles que les phyto-œstrogènes, et les isoflavones.
Graine de chanvre écoscée	2%	10	Bas	Le graine de chanvre écoscée est 40% plus nutritif que le chanvre entier. Contient des nutriments qui aident à modérer la glycémie. A haute teneur en acides gras essentiels, en acides aminés essentiels, et en fibres. On y trouve de la lécithine, qui aide à la décomposition des graisses, et qui augmente le métabolisme du foie et la production d'enzymes.
Quinoa soufflé	2%	55	Bas	Riche en protéines. Contient les neuf acides aminés essentiels. Riche en lysine, essentielle pour la croissance et la réparation.
Gojis	1%	29	Bas	Les gojis sont la nourriture contenant le plus d'anti-oxydants au monde, ils sont riches en vitamine B1, B2, B6, en vitamine E et en vitamine C. Les gojis contiennent approximativement 13% de protéines. Les gojis sont riches en fer et en bêta-carotène. Ils sont aussi réputés développer le système immunitaire, faire baisser le cholestérol, et soulager la dépression.



Caractéristiques clés

- * 100% Biologique, tous les ingrédients sont certifiés biologiques par le Soil Association, l'organisme Britannique de contrôle et de certification des produits biologiques comme Ecocert et AB
- * Elles contiennent un certain nombres de glucides à index glycémiques variés
- * Graines de chanvre écossees aident à modérer la glycémie
- * Propriétés anti-inflammatoires, que l'on trouve dans la réglisse
- * Les graines de fenouil sont riches en vitamine C

Liquorice Allsports est délicieuse, facile à manger, avec un niveau idéal de la protéine et des glucides, et en plus un goût merveilleux de la réglisse et du noix de coco.



Liquorice Allsports

...Réglisse, noix de coco et graines de fenouil

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Sirop de riz	39%	100	High	Le sirop de riz est à index glcémique haut.
Flocons d'avoine	22%	58	Medium	Les anti-oxydants uniquement présents dans l'avoine permettent d'éviter les dommages des radicaux libres sur le LDL-cholestérol, ce qui permet de limiter le risque de maladies cardio-vasculaires. Riche en manganèse, qui permet de faire baisser le cholestérol.
Noix de coco grillée	21%	42	Low	La noix de coco est riche en calcium, ne contient pas de cholestérol, et est pauvre en sodium. La noix de coco est une bonne source de glucides et de fibres, et contient une petite quantité de protéines.
Riz grillé	5%	77	High	Le riz est une excellente source de glucides, et peut s'insérer de très nombreuses façons dans n'importe quel programme alimentaire ou de bien-être. Riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine. Le riz est naturellement sans sodium et sans cholestérol.
Poudre de lactosérum	5%	20	Low	Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisse.
Réglisse	4%	75	High	La réglisse aide à maintenir les niveaux d'acides estomac, donc elle peut aider le contrôle du poids. La réglisse a des propriétés anti-inflammatoires, et elle a des des effets positifs de la cortisone sans les effets négatifs de la cortisone.
Graines de fenouil	2%	10	Low	Riche en vitamine C et en fibres. Le fenouil est riche en anti-oxydants due au phytonutrients, flavonoïdes et kaempferol glycosides.
Graine de Chanvre écoscée	2%	10	Low	Le graine de Chanvre écoscée est 40% plus nutritif que le chanvre entier. Contient des nutriments qui aident à modérer la glycémie. A haute teneur en acides gras essentiels, en acides aminés essentiels, et en fibres. On y trouve de la lécithine, qui aide à la décomposition des graisses, et qui augmente le métabolisme du foie et la production d'enzymes.



Caractéristiques clés

- * 100% Biologique, tous les ingrédients sont certifiés biologiques par le Soil Association, l'organisme Britannique de contrôle et de certification des produits biologiques comme Ecocert et AB
- * Elles contiennent un certain nombres de glucides à index glycémiques variés
- * Les pommes sont riche en pectine, qui abbaisses les niveaux des toxines
- * Les raisins secs sont riches en énergie, mais pauvre en graisses
- * Les Canneberges sont une excellente source des anti-oxydants

Les ingrédients les plus variés de tous les barres, une bonne teneur des fruits, y compris les pommes, les abricots, les raisins secs et les canneberges.



Strudel ...Pomme, raisins secs et cannelle biologique

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Sirop de riz	34%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Flocons d'avoine	21%	58	Moyen	Les anti-oxydants uniquement présents dans l'avoine permettent d'éviter les dommages des radicaux libres sur le LDL-cholestérol, ce qui permet de limiter le risque de maladies cardio-vasculaires.
Pomme	10%	38	Bas	Riche en manganèse, qui permet de faire baisser le cholestérol. Riche en fibres, en eau, en flavonoïdes et en fructose. Riche en l'anti-oxydant polyphénol. Les pommes sont riches en pectine, qui abbaisses les niveaux des toxines.
Poudre de lactosérum	7%	20	Bas	Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisse.
Amandes d'abricot	6%	57	Moyen	Riche en vitamine A qui aide à maintenir les yeux en bonnes santé. Vitamine A est aussi riche en anti-oxydants, qui permettant d'éviter les dommages des radicaux libres. Riche en Bêta-carotène, et en lycopen, importante pour la coeur.
Jus de pomme	5.7%	40	Bas	Riche en fibres, en eau, en flavonoïdes et en fructose. Riche en l'anti-oxydant polyphénol. Les pommes sont riches en pectine, qui abbaisses les niveaux des toxines
Raisins secs	5%	64	Moyen	Les raisins secs sont riches en énergie, mais pauvre en graisses. Les Phénols sont riches en anti-oxydants qui permettant d'éviter les dommages d'oxygène.
Riz grillé	5%	77	Haut	Le riz est une excellente source de glucides, et peut s'insérer de très nombreuses façons dans n'importe quel programme alimentaire ou de bien-être. Riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine. Le riz est naturellement sans sodium et sans cholestérol.
Quinoa soufflé	2%	55	Bas	Riche en protéines. Contient les neuf acides aminés essentiels. Riche en lysine, essentielle pour la croissance et la réparation.
Canneberges	2%	29	Moyen	Riche en anti-oxydants. Les canneberges peuvent amoindrir les symptômes des infections du système urinaire.
Graine de Chanvre écoscée	2%	10	Bas	Riche en protéines. Contient les neuf acides aminés essentiels. Riche en lysine, essentielle pour la croissance et la réparation.
Cannelle	0.3%	8	Bas	Très riche en manganèse, qui aide à maintenir l'activité normale du cerveau.



Caractéristiques clés

- * Certifié du Commerce Équitable
- * Elles contiennent un certain nombres de glucides à index glycémiques variés
- * Les Amandes sont riche en graisses essentielles
- * La cocoa est riche en anti-oxydants
- * Les flavonoides, qui l'on trouve dans le chocolat, aident le corps à maintenir une pression sanguine correcte et une bonne circulation de sang.

Le goût merveilleux des dattes, des amandes et du chocolat donnent cette barre l'air d'une récompense après l'exercice. L'index glycémique haut du sirop de riz est équilibrée par l'index glycémique bas du poudre de lactosérum et des amandes. Cette barre fournit l'énergie et nutriments qui sont essentielles après l'exercice.



ReFuel Chocolate Date

Barres de récupération...chocolat, dattes & amandes du commerce équitable

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Sirop de riz	30%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Dattes	24%	50	Moyen	Les dattes sont hypocalorique, riche en glucides et elles aident la digestion. Les dattes sont riche en potassium, en calcium, en magnésium, en phosphore et en vitamine A.
Poudre de lactosérum	22%	20	Bas	Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisse.
Amandes	14%	15	Bas	Les amandes sont riches en graisses monoinsaturées, qui contribuent à la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires. Les amandes sont riches en vitamine E et en flavonoides, qui ont un effet anti-oxydant sur les cellules. Leur haute teneur en magnésium et en potassium contribue à la santé du cœur, car ces deux minéraux sont nécessaires à la contraction des muscles, et à la transmission nerveuse.
Riz grillé	5%	77	Haut	Le riz est une excellente source de glucides, et peut s'insérer de très nombreuses façons dans n'importe quel programme alimentaire ou de bien-être. Riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine. Le riz est naturellement sans sodium et sans cholestérol.
Poudre de cacao	3%	20	Bas	Les flavonoides (des composés de plantes au propriétés anti-oxydantes) aident le corps à traiter l'oxyde nitrique, essentiel pour une bonne circulation du sang et pour une pression sanguine correcte.
Pépites de chocolat	2%	49	Moyen	Le chocolat utilisé dans cette barre contient de la lécithine de soja, ce qui ajoute du crémeux à la barre, mais constitue également une source de choline, et de flavonoides qui aident à la dissolution de la graisse et du cholestérol.



Caractéristiques clés

- * Certifié du Commerce Équitable
- * Elles contiennent un certain nombres de glucides à index glycémiques variés
- * Les Amandes sont riches en graisses essentielles
- * La cocoa est riche en anti-oxydants
- * Les flavonoides, qui l'on trouve dans le chocolat, aident le corps à maintenir une pression sanguine correcte et une bonne circulation de sang
- * Les bananes sont riches en potassium et en vitamine B6, importante pour les muscles et les nerfs

Mule ReFuel™ Chocolate Banana fournit un équilibre excellent entre les protéines et les glucides, pour aider la récupération après l'exercice. Le protéine du poudre de lactosérum et des amandes aident à la formation des muscles. La combinaison des bananes, des amandes et du chocolat nous donne un goût merveilleux.



ReFuel Chocolate Banana

Barres de récupération...chocolat, dattes & bananes du commerce équitable

Ingrédients	Teneur %	Index IG	Taux IG	Informations nutritionnelles
Sirop de riz	30%	100	Haut	Le sirop de riz est à index glycémique élevé.
Poudre de lactosérum	23%	20	Bas	Le poudre de lactosérum est un concentré de protéines de sérum à 0% de graisse. Riche en protéines, sans graisse.
Banane	23%	50	Moyen	Riche en fibre et en glucides. Les bananes sont riches en potassium et en vitamine B6, importante pour les muscles et les nerfs. Les bananes sont une excellente source de Vitamine B6 qui est nécessaire pour la synthèse des neurotransmitters sérotonine et norépinéphrine et pour la transmission d'influx nerveux.
Amandes	14%	15	Bas	Les amandes sont riches en graisses monosaturées, qui contribuent à la réduction des risques de maladies cardio-vasculaires. Les amandes sont riches en vitamine E et en flavonoides, qui ont un effet anti-oxydant sur les cellules. Leur haute teneur en magnésium et en potassium contribue à la santé du cœur, car ces deux minéraux sont nécessaires à la contraction des muscles, et à la transmission d'influx nerveux.
Riz grillé	5%	77	Haut	Le riz est une excellente source de glucides, et peut s'insérer de très nombreuses façons dans n'importe quel programme alimentaire ou de bien-être. Riche en fer et en vitamine B, en acide folique, en thiamine et en niacine. Le riz est naturellement sans sodium et sans cholestérol.
Poudre de cacao	3%	20	Haut	Les flavonoides (des composés de plantes au propriétés anti-oxydantes) aident le corps à traiter l'oxyde nitrique, essentiel pour une bonne circulation du sang et pour une pression sanguine correcte.
Pépites de chocolat	2%	49	Moyen	Le chocolat utilisé dans cette barre contient de la lécithine de soja, ce qui ajoute du crémeux à la barre, mais constitue également une source de choline, et de flavonoides qui aident à la dissolution de la graisse et du cholestérol.