EVOLUTION®
NUTRACEUTICAL COMPANY

Ficha Técnica

Evolution
Protein Bar

Evolution Protein Bar

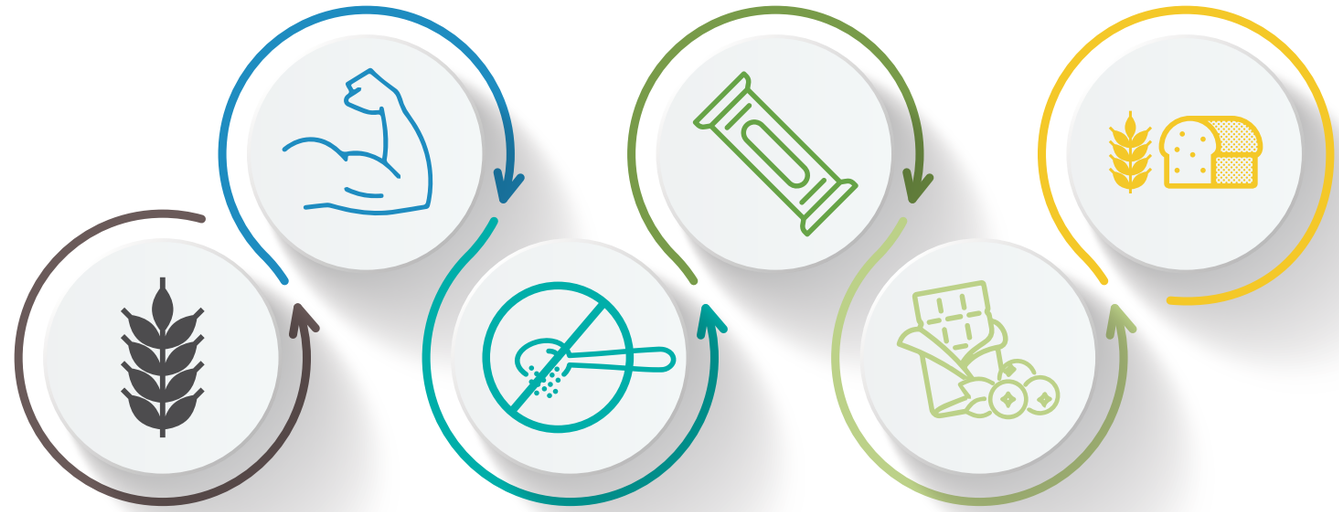
EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Highlights

Proteína de
suero de leche
y proteína de soya

Barra alta en proteína
22 g por porción

20 g de
hidratos de carbono
por porción



10 g de **fibra**
por porción

SIN
azúcar de caña
añadida

Sabores
chocolate y
frutos rojos



Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY



¿Qué es?

Es un alimento con alto aporte proteico conformado por proteína altamente biodisponible, carbohidratos de fácil digestión y grasa. La barra de proteína es una combinación de suero de leche y soya las cuales tienen todos los aminoácidos que el cuerpo requiere.

Contiene carbohidratos de absorción rápida para proveer de energía en tu día a día.

Aporta 10 g de fibra por porción lo cual es un excelente aliado para incrementar tu consumo al día.

¿Cuáles son los beneficios de la suplementación?

Su contenido de proteína junto con carbohidratos ayuda a que la proteína realice una labor de mantenimiento, reparación e incremento de masa muscular mientras los carbohidratos son utilizados como fuente de energía.

Se ha visto que la combinación de estos nutrimentos acelera la resíntesis de glucógeno así como podría acelerar la recuperación al promover un mejor perfil hormonal. Por lo cual es un excelente suplemento para la recuperación post ejercicio o “recovery” y/o como un snack saludable.

Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

¿Para qué funciona?

Evolution Protein Bar como su nombre lo indica es una barra con alto valor en proteína.
Por lo cual se puede utilizar de 2 formas:

1. Como un snack saludable entre comidas, ya que por su alto contenido de proteína y fibra es un alimento para consumir a media mañana o media tarde.
2. Un excelente alimento para la recuperación post ejercicio.



¿Cuánto debo consumir?

1 barra al día.

¿Cuándo tomarlo?

1. Como un alimento saludable. (Puede ser en cualquier momento del día.)
2. Si se consume después de haber terminado el entrenamiento esto ayudará a mantener, reparar y/o construir masa muscular según las necesidades del deportista.
   También podría ser tomado como complemento de una comida por ejemplo la cena, según las recomendaciones nutricionales indicadas por un nutriólogo.

Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

¿Para quién es?

Para todos aquellos que deseen un alimento con un alto contenido de proteína. Recordemos que su consumo de ir de la mano con una dieta correcta y el ejercicio adecuado.

Para personas con un metabolismo acelerado que les cuesta ganar peso en forma de masa muscular. Además para quienes viajan a competir o tienen múltiples entrenamientos y quieran complementar su dieta con algo que les sea práctico, fácil de transportar y de digerir o incluso para suplir alguna comida. Puede ser una excelente colación entre comidas para lograr cubrir los requerimientos energéticos y lograr anabolismo.



¿Cómo tomarlo?

Se puede consumir en cualquier momento del día; para complementar una comida o como snack post-entrenamiento. Siempre se recomienda consultar un nutriólogo experto en deporte para obtener los mejores resultados.

Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY®

Ventajas

- **Evolution Protein Bar** es alta en proteína 22 g.
- Contiene 10 g de fibra
- Con un bajo contenido de sodio.
- Contiene todos los aminoácidos.

Contraindicaciones

Debido a que es sólo se compone de macro nutrimentos, su consumo es seguro y la única contraindicación es para personas que tengan que limitar su aporte proteico o por motivos de alguna patología o restricción médica.



Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Presentaciones y sabores

Barra de 65 g.

Caja con 6 barras de 65 g sabor chocolate.

Caja con 6 barras de 65 g sabor frutos rojos.

2 sabores:
- Chocolate
- Frutos rojos



Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Tabla Nutrimental
CHOCOLATE



Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 65 g
Porciones por envase: 1

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	880 kJ (210 kcal)	1380 kJ (330 kcal)
Proteína (g)	22	34
Grasas (lípidos) (g)	6	9
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	3	5
Grasas monoinsaturadas (g)	3	4
Grasas poliinsaturadas (g)	0	0
Ácidos Grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	0	0
Carbohidratos (hidratos de carbono) (g)	18	28
De los cuales:		
Azúcares (g)	10	15
Azúcares añadidos (g)	4	7
Fibra dietética (g)	10	16
Polioles (g)	5	8
Sodio (mg)	220	340

CONTIENE: SOYA, LECHE, CACAHUATE.
PUEDE CONTENER: TRAZAS DE NUECES, GLUTEN (AVENA).

INGREDIENTES: Mezcla de proteínas 38% (proteína aislada de soya, proteína de suero de leche), cobertura sabor chocolate 20% (maltitol, grasa vegetal hidrogenada, cocoa, grasa de leche, emulsificante: lactoglicéridos, lecitina de soya, extracto natural de vainilla), fibra prebiótica, azúcar añadida (jarabe de agave, jarabe de arroz), mantequilla de cacahuate, aceite vegetal (de canola), humectante (glicerol), cocoa, saborizante artificial.

Evolution Protein Bar

EVOLUTION NUTRACEUTICAL COMPANY

Tabla Nutrimental
FRUTOS ROJOS



Información Nutrimental

Tamaño de la porción: 65 g
Porciones por envase: 1

Cantidad	por porción	por 100 g
Contenido Energético:	937 kJ (222 kcal)	1442 kJ (342 kcal)
Proteína (g)	22	34
Grasas (lípidos) (g)	6	9
De las cuales:		
Grasas saturadas (g)	3	5
Grasas monoinsaturadas (g)	3	4
Grasas poliinsaturadas (g)	0	0
Ácidos Grasos Trans (g)	0	0
Colesterol (mg)	0	0
Carbohidratos (hidratos de carbono) (g)	20	31
De los cuales:		
Azúcares (g)	12	18
Azúcares añadidos (g)	4	7
Fibra dietética (g)	10	16
Polioles (g)	7	11
Sodio (mg)	220	340

CONTIENE: SOYA, LECHE, CACAHUATE.
PUEDE CONTENER: TRAZAS DE NUECES, GLUTEN (AVENA).

INGREDIENTES: Mezcla de proteínas 38% (proteína aislada de soya, proteína de suero de leche), cobertura blanca sabor chocolate 18% (maltitol 10.3/100 g, grasa vegetal, carbonato de calcio, fibra dietética (polidextrosa), grasa de leche, caseinato de calcio (leche), emulsificante: lactoglicéridos, lecitina de soya, extracto natural de vainilla), fibra prebiótica, arándano deshidratado, azúcar añadida (jarabe de agave, jarabe de arroz), mantequilla de cacahuate, aceite vegetal (de canola), humectante (glicerol), saborizante artificial.

Evolution Protein Bar



Bibliografía

Kerksick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr 15, 38 (2018). https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y

Hawley JA, Leckey JJ. Carbohydrate dependence during prolonged, intense endurance exercise. Sports Med. 2015;45(Suppl 1):S5–12.

Jentjens R, Jeukendrup A. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery. Sports Med. 2003;33(2):117–44.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.
ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA A UN ESPECIALISTA DE LA SALUD.