



# Net Integratori

## VB Bar 25 Barrette Proteiche Low Carb



### LA BARRETTA PROTEICA REALMENTE LOW-CARBO

- ✓ 25g di proteine ad alto valore biologico
- ✓ Adatta per diete finalizzate alla perdita di peso
- ✓ Pochi carboidrati a basso contenuto glicemico
- ✓ Solo 0,3 di zuccheri



## VB Bar 25 non è una semplice barretta!

In 50 grammi VB Bar 25 apporta ben oltre 25 grammi di proteine ad alto valore biologico (proteine del latte isolate, calcio caseinato, proteine del siero concentrate), con pochissimi carboidrati a basso indice glicemico, con soli 0,3g di zuccheri e 3,5g di grassi.

VB Bar 25 è un'ottima soluzione per avere sempre uno snack proteico gustoso e digeribile da consumare durante la giornata o dopo un allenamento per ricostruire le riserve proteiche e rappresenta inoltre il nuovo standard di riferimento, sia per il gusto (ciocco-arancio) che per le sue caratteristiche:

- 25,2 g di proteine ad alto valore biologico
- Pochi carboidrati a basso indice glicemico
- Con soli 0,3 di zuccheri
- Con fibre alimentari
- Senza glicerolo e senza grassi idrogenati
- Solo 167 calorie
- Ottimo gusto

## Quali Sono Le Caratteristiche Per Avere Una Barrette Realmente

### Low Carbo?

#### Proteine e qualità delle proteine.

Non è importante solo la quantità di proteine (VB Bar 25 ha oltre il 50% di proteine) ma anche la qualità.

VB Bar 25 contiene proteine del latte isolate, calcio caseinato, proteine del siero concentrate ad altissimo valore biologico.

#### Pochi zuccheri.

Meno zuccheri ci sono e meglio è perchè più zuccheri ci sono e più ci si avvicina a un dolce.

meglio i polialcoli ma con una giusta dose.

È tollerabile per una barretta di 50g fino a 8g di zucchero al fine di alzare eccessivamente l'indice glicemico. come dimostrato da diverse ricerche è preferibile utilizzare zuccheri alcool (maltitolo, xilitolo, sorbitolo) perchè apportano meno calorie e influenzano meno i livelli glicemici.

## Apporto di fibre.

Le fibre rallentano il rilascio di zuccheri nel flusso ematico, producendo livelli energetici costanti e minore risposta dell'insulina è quindi molto importante.

## Controllare il contenuto di grassi e delle calorie.

molte barrette ricche di proteine traggono quasi il 50% delle calorie dai grassi. Sebbene i grassi possano migliorare la masticabilità e il sapore, servono a poco per il punto vita. I grassi contengono 9 calorie per grammo, quindi esistono barrette di 50g con oltre 200 calorie.

VB Bar 25 contiene solo 167 calorie.



## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

valori nutrizionali	100 g	barretta da 50 g
sale	0,33 g	0,17 g
valore energetico	333 kcal 1396 kj	167 kcal 698 kj
grassi	7,1 g	3,75 g
di cui saturi	4,8 g	2,4 g
carboidrati	26,9 g	13,5 g
di cui zuccheri	0,5 g	0,3 g
di cui polialcoli	25,1 g	12,6 g
fibre	3 g	1,5 g
proteine	50,4 g	25,2 g

### **Ingredienti:**

caseinati di calcio (latte), proteine del siero del latte concentrate, sciroppo di sorbitolo, gelatina idrolizzata, copertura al cacao (grassi vegetali di cocco e palma, maltitolo, saccarosio, cacao magro in polvere al 10/12% di burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia, aromi) proteine isolate di soia, olio di semi di girasole, polidestrosio, cacao magro in polvere, emulsionante lecitina di soia, aromi, conservante: sorbato di potassio.

### **Modo d'uso:**

si consiglia 1 barretta al giorno lontano dai pasti.



## Scienza

Impariamo a classificare le barrette

*(a cura del dott. marco neri)*

Nella percezione comune, la classica “barretta” alimentare ha assunto un ruolo consolidato ed accettato, ma non tutte le barrette alimentari hanno le medesime caratteristiche e qualità: impariamo quindi a giudicarle con il necessario spirito critico.

La stragrande maggioranza delle persone tende a considerare le barrette (quasi) una normalità nella propria dieta.

Tale concezione è dovuta principalmente ai media, soprattutto alla tv, che da almeno 10 anni presenta le barrette come pasti sostitutivi e completi.

Una semplificazione di questo tipo disorienta l'utente e non gli permette di distinguere fra una barretta tecnica e una meno affidabile sotto il profilo qualitativo.

Nell'approccio alle barrette, il 90% del pubblico ha come riferimento i classici “snack” merendina e si aspetta che questi siano gustosi e prelibati.

Le aziende produttrici sono ben coscienti di questo meccanismo e puntano a soddisfare le richieste del mercato a discapito, spesso, della qualità.

Le barrette si possono suddividere in:

1. Proteiche con quote variabili e tipologie diverse di carboidrati
2. Proteiche a bassi carboidrati (comprese le iperlipidiche)
3. Energetiche (con o senza copertura di cacao).

1. Le prime sono essenzialmente degli snack proteici, delle merendine gustose volte a mantenere un buon apporto proteico, ma senza troppa cura della quantità e qualità dei carboidrati e grassi introdotti.

all'interno di questa tipologia troviamo anche molte barrette “sostitutive di pasto”.

Per assumere tale dicitura infatti, basta che si attengano alle indicazioni ministeriali sul quantitativo di macronutrienti (comprese fibre e vitamine) da assicurare per la copertura minima a sostituzione di un pasto.

2. La seconda categoria riguarda le cosiddette barrette “tecniche”.

Esse forniscono la massima dose proteica cercando di ridurre al minimo il quantitativo di zuccheri. anche la presenza di grassi è controllata, ma solitamente in questo tipo di filosofia alimentare “low carb” l'essenziale è il controllo insulinico.

Si possono inserire in questa classe le barrette specializzate compatibili con alcune scelte alimentari (tipo “dieta a zona”).

Le pezzature delle barrette di queste categorie sono molteplici, dipendono dalla lavorazione e soprattutto dal tipo di macchine utilizzate dal confezionatore; solitamente si va dai 35 agli 80/100g



è importante sapere che, secondo la normativa italiana, uno snack “monodose” deve contenere al massimo 35 gr di proteine. Ipotizzando quindi una barretta da 80g, per avere 35g di proteine occorre che il suo tenore proteico sia del 43% (percentuale altissima se si intende mantenere la caratteristica di low carb).

3. La terza categoria è quella delle barrette a base quasi esclusiva di zuccheri. La differenza tra queste ultime e gli snack “da bar” è il ridotto quantitativo di grassi (se questi sono presenti dovrebbero essere tecnici, vale a dire utili alla prestazione), e una scelta accurata della tipologia di carboidrati, che tenga conto dei tempi di attivazione e di indice glicemico.

Tutte le tipologie sopra esposte possono inoltre essere arricchite con degli aminoacidi oppure con della creatina.

Le barrette energetiche, essendo indirizzate principalmente a chi fa sport di resistenza, vengono spesso addizionate con molecole come la carnitina o i grassi mct e formulate con cereali, pasta di mandorle, miele, frutta secca ecc.

Le barrette varie possono inoltre contenere pool di vitamine e minerali che certamente impreziosiscono il prodotto.

Controlliamo le etichette

Prima di fare ricorso a una barretta occorre chiarire le proprie finalità.

*Il fatto che la barretta sia venduta in palestra o in negozi specializzati non ne garantisce automaticamente l'idoneità allo scopo che ci siamo prefissati dal punto di vista nutrizionale.*

E' dunque essenziale saper controllare e capire le etichette.

tale esercizio non è semplice, soprattutto quando l'involucro risulta spiegazzato e il testo poco leggibile, con caratteri minuscoli.

Superate le difficoltà di ordine pratico, bisogna ricordare che gli ingredienti devono essere sempre indicati in modo decrescente, con il componente più presente in testa alla lista e gli altri di seguito. In una barretta snack-proteica i carboidrati sono tanti a causa dell'immancabile copertura di cacao. Ma non c'è nulla di male; questo tipo di barretta non vanta proprietà particolari a parte quelle legate al gusto e alla facilità di rifornimento proteica e non si preoccupa troppo per lo stimolo glicemico.

Il controllo dell'asse glicemia-insulina è invece fondamentale nelle barrette “tecniche” proteiche, dove il rifornimento proteico viene solitamente abbinato alla scarsa o nulla presenza di carboidrati a basso indice glicemico.

Per ottenere il gusto si devono reperire i giusti aromi e lavorare con edulcoranti e/o polialcoli. un sapiente lavoro di mix fra le infinite possibilità di associazione determina la riuscita o meno del prodotto finale.

Va specificato che nel momento in cui anche le barrette “tecniche” adottano la copertura di cacao, è inevitabile la presenza di alcuni zuccheri semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio), ma questi sono contenuti entro il 7-10% (su 80g si hanno 5/8g di zuccheri), un quantitativo veramente trascurabile anche per i più fiscali.

Il vero “nemico” delle barrette tecniche è il glicerolo, una molecola che serve a garantire la morbidezza e la fragranza della barretta, oltre che a renderla più dolce. tecnicamente si tratta di un alcool, quindi non influente al fine della tabella nutrizionale sul contenuto di carboidrati, ma il problema è che presenta una discreta risposta glicemica.

L'introduzione del glicerolo è quasi inevitabile, ma un conto è mantenere la sua quota intorno al 5-6%, un altro è raggiungere il 15-25%, come avviene in molti prodotti “low carb”.

In conclusione

Certamente la moderna tecnologia ha fatto evolvere enormemente e positivamente il settore delle barrette che a volte prendono il posto dei “classici” frullati proteici, soprattutto quando si è fuori



casa.

per molti rappresentano una gratificazione “sfiziosa”, uno snack gradevole anche quando si sta seguendo un regime alimentare controllato.

Se il confronto viene fatto fra snack tradizionali (cosiddetti “da bar”) e barrette proteiche, queste ultime, per quanto poco tecniche, sono sempre vincenti.

Se invece chiediamo alla barretta di sostituire il pasto o comunque di integrarsi ad esso con determinate esigenze nutrizionali, un’attenta lettura dell’etichetta è indispensabile.

*Mangiare la barretta al posto del pranzo o della cena può andare bene solo occasionalmente, non deve diventare prassi consolidata e ripetuta.*

E’ sempre preferibile che le persone mantengano un sano rapporto con il cibo, con tutte le valenze a esso legate (educative, iconografiche, sociali ecc.).

Il pericolo più grande è quello di perdere la cultura, il gusto, la conoscenza e la “ritualità ” di un pasto tradizionale.

**AVVERTENZE:** Rispettare le indicazioni riportate in etichetta e non eccedere le dosi giornaliere raccomandate. Gli integratori alimentari non debbono essere intesi come sostitutivi di una dieta variata. Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. In caso di uso prolungato (oltre 6-8 settimane) è necessario il parere del medico. Il prodotto è controindicato nei casi di patologia renale od epatica cardiovascolopatie e/o ipertensione, in gravidanza e al di sotto dei 12 anni. Tutte le informazioni riportate sulle schede descrittive dei prodotti di questo sito hanno carattere puramente divulgativo ed in nessun caso devono o intendono sostituire le indicazioni del vostro medico di fiducia. In nessun caso si vuole attribuire ai prodotti presenti sul sito proprietà curative o preventive riguardo a patologie specifiche. Il cliente è responsabile circa l'uso dei prodotti acquistati ed è invitato a contattare il proprio medico per farsi consigliare la corretta posologia e a conoscere tutte le informazioni necessarie sui prodotti che intende utilizzare.