



LES BARRES... ÉNERGÉTIQUES? PAS SI SÛR!

Savez-vous que la plupart des barres sapent votre énergie?

Les barres sont pourtant bien pratiques comme nourriture d'urgence dans certaines situations.

- Vous ne trouvez que des pâtes, pizzas ou sandwiches à manger au moment du repas.
- Vous n'avez pas le temps de manger.
- Vous êtes sportif ou vous faites des randonnées de longue durée.
- Vous faites partie des personnes qui en milieu d'après-midi ont besoin d'un remontant parce que le repas du soir est encore loin.
- Vous avez faim et votre seule source de nourriture est une pâtisserie.

Encore faut-il qu'elles aient des qualités nutritionnelles et ne soient pas seulement un apport de sucre, même s'il est soi-disant lent.

J'ai fait une petite enquête aujourd'hui. Je suis allée dans un supermarché, dans un magasin bio et j'ai surfé l'internet à la recherche d'une barre énergétique qui satisfasse mes exigences de nutritionniste.

Je n'en ai pas trouvé! Parmi les 40 barres que j'ai analysées, aucune ne correspondait aux critères d'une barre qui à la fois nourri le corps sainement et apporte de l'énergie durable.

Souvent ils contenaient des ingrédients que je n'aurai pas eu envie de manger, et/ou la quantité de glucides était bien trop élevée pour soutenir l'énergie dans la durée.

Il y a **deux critères pour choisir une barre**:

- la durée de l'énergie qu'elle va vous donner
- et la qualité de ses ingrédients.

Les mêmes que pour un repas.

Pour obtenir ce résultat, les glucides (en grammes) doivent être environ deux fois plus élevés que les protéines (en grammes aussi). Les barres dont j'ai décortiqué les étiquettes

contenaient entre 8 et 12 fois plus de glucides que de protéines! C'est la garantie de voir votre niveau de sucre sanguin monter en flèche pour ensuite redescendre aussi vite et vous redonner envie de remanger pour vous redonner de l'énergie. Montagnes russes garanties.

Ce rapport, **deux fois plus de glucides que de protéines** (à peu de chose près) permet aux deux hormones impliquées dans la régulation du sucre sanguin, de faire leur travail de manière harmonieuse et sans à coups.

Sur l'emballage d'une barre cherchez l'encadré avec l'analyse nutritionnelle du produit. Vous verrez en grammes la quantité de lipides, de glucides et de protéines contenues dans la barre en question. Si elle contient, à quelques grammes près, deux fois plus de glucides que de protéines, elle sera un soutien pour votre énergie.

Mais ce n'est pas tout. Les ingrédients doivent aussi vous convenir. Si vous arrivez à combiner les deux critères, rapport glucides/protéines et choix des ingrédients, vous avez gagné!

Voulez-vous gagner du temps et vous faciliter la vie?

Les [Unibars chocolat/ cerise et myrtilles/amandes](#) vous permettent d'avoir toujours sous la main de quoi vous satisfaire. Parfois une demie suffit tellement ils sont nourrissants.

A votre santé!

Karen



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com