

Fit'n Fresh REFRESHMENT

PowerBar®

PREMIUM SPORTS NUTRITION

Het PowerBar®
Performance System



Als sporter is het belangrijk dat je bewust eet. Tijdens intensief sporten verbruikt je lichaam extra veel energie en voedingsstoffen. Door gezond te eten en te drinken zorg je voor een goede toevoer van deze energie en voedingsstoffen.

Met specifieke sportvoeding kun je het extra verbruik aan voedingsstoffen op verantwoorde wijze compenseren en bovendien de prestatie en het herstel van de spieren verbeteren. Om prestaties te verbeteren, is het belangrijk dat sporters weten wanneer ze welke sportvoeding moeten gebruiken.

Daarom heeft PowerBar het PowerBar® Performance System ontwikkeld.

Dit unieke 3 stappen systeem is ontworpen om sporters te begeleiden in het gebruik van sportvoeding, zodat zij hun persoonlijke sportvoedingsplan kunnen samenstellen.

Trainingsfasen Voedingsstappen

Fase 1 – BEFORE	Stap 1: ENERGIZE
Fase 2 – DURING	Stap 2: FUEL
Fase 3 – AFTER	Stap 3: REBUILD

Op elk PowerBar sportvoedingsproduct staat nu het 1-2-3 systeem dat aangeeft welke producten, wanneer en hoe te gebruiken zijn.

FIT'N FRESH VITAMINEN- EN MINERALENDRINK – VERFRISSEND EN CALORIE-ARM



- calorie-arm
- frisse fruitsmaken
- bevat vitamines en mineralen
- om de lichamelijke inspanning te ondersteunen
- smaken: Blood Orange-Peach, Grape-Blackberry, Green Apple, Strawberry-Lime, Pear-Elderflower & Grapefruit

Voedingswaarde
(bijv. Strawberry-Lime)

per 300 ml

Energie	402 kJ (96 kcal)
Eiwitten	< 0,1 g
Koolhydraten	20 g
waarvan suikers	20 g
Vetten	< 0,1 g
waarvan verzadigd	< 0,1 g
Voedingsvezels	< 0,1 g
Natrium	0,01 g



AQUA+ MAGNESIUM DRINK – VERFRISSEND EN CALORIE-ARM



- slechts 1 calorie per 100 ml
- bevat 90 mg magnesium per fles om de energiestofwisseling en de spierfuncties te ondersteunen
- smaak: Lemon

Voedingswaarde (bijv. Lemon)

per 500 ml

Energie	27 kJ (7 kcal)
Eiwitten	< 0,1 g
Koolhydraten	< 0,1 g
waarvan suikers	< 0,1 g
Vetten	< 0,1 g
waarvan verzadigd	< 0,1 g
Voedingsvezels	< 0,1 g
Natrium	< 0,02 g



ISOLITE – DE ISOTONE SPORTDRANK



- gemakkelijk op te nemen door de isotone samenstelling
- calorie-arm
- bevat 5 belangrijke vitamines
- smaak: Grapefruit-Lemon

Voedingswaarde
(bijv. Grapefruit-Lemon)

per 500 ml

Energie	395 kJ (95 kcal)
Eiwitten	< 0,1 g
Koolhydraten	21,5 g
waarvan suikers	21,5 g
Vetten	< 0,1 g
waarvan verzadigd	< 0,1 g
Voedingsvezels	< 0,1 g
Natrium	< 0,03 g



PowerBar®

PREMIUM SPORTS NUTRITION

SPORTVOEDING FITNESS

FIT'N LITE DRINK + L-CARNITINE - PAST IN EEN LOW-CALORIE VOEDINGSPATROON



- met 1000 mg L-Carnitine
- low-calorie
- smaken: Berry & Multifruit-ACE

Voedingswaarde (bijv. Berry)		per 500 ml
Energie	180 kJ (45 kcal)	
Eiwitten	1 g	
Koolhydraten	9 g	
Vetten	< 0,1 g	

PROTEINPLUS L-CARNITINE BAR 35G - DE EIWITBRON VOOR VETVERBRANDING



- met 200 mg L-Carnitine
- behoudt de spiermassa door een kwalitatief hoogwaardige koolhydraat/eiwitmix
- smaken: Rasperry - Yoghurt & Pineapple - Yoghurt

Voedingswaarde (bijv. Pineapple-Yoghurt)		per reep (35 g)
Energie	564 kJ (135 kcal)	
Eiwitten	6,4 g	
Koolhydraten	18 g	
waarvan suikers	12,5 g	
Vetten	4 g	
waarvan verzadigd	2 g	
Voedingsvezels	1,5 g	
Natrium	0,03 g	

FIT'N LITE 60% PROTEIN + L-CARNITINE - DE EIWITBRON VOOR VETVERBRANDING



- past in een koolhydraat-arm voedingspatroon
- 60% hoge kwaliteit eiwitten
- weinig calorieën
- bevat veel voedingsvezels
- met L-Carnitine
- smaak: Strawberry

Voedingswaarde (bijv. Strawberry)		per 100 g poeder
Energie	1197 kJ (282 kcal)	
Eiwitten	60,0 g	
Koolhydraten	7,8 g	
Vetten	1,3 g	

Fuel Up

ENDURANCE TRAINING

FUEL UP DRINK - DE ISOTONE SPORTDRANK



- makkelijk op te nemen door isotone samenstelling
- met vitamine B1 voor de koolhydraat- en magnesium voor de energiestofwisseling
- de smaak Berry bevat cafeïne voor extra alertheid
- smaken: Orange & Berry

Voedingswaarde (bijv. Orange)		per 500 ml
Energie	440 kJ (105 kcal)	
Eiwitten	< 0,1 g	
Koolhydraten	24,5 g	
waarvan suikers	22 g	
Vetten	< 0,1 g	
waarvan verzadigd	< 0,1 g	
Voedingsvezels	< 0,1 g	
Natrium	0,2 g	



RIDE BAR - VOOR LANGDURIGE ENERGIE EN KRACHT



- wetenschappelijk ontwikkeld
- met een speciale koolhydraatmix voor langdurige energie tijdens het sporten
- een uitgebalanceerde eiwitmix ter ondersteuning van het spierherstel
- smaken: Peanut-Caramel en Chocolate-Caramel

Voedingswaarde (bijv. Peanut-Caramel)		per reep (55 g)
Energie	892 kJ (213 kcal)	
Eiwitten	10,2 g	
Koolhydraten	22,5 g	
Vetten	9,1 g	



ENERGIZE BAR - VOOR MAXIMALE PRESTATIES



- speciale verhouding glucose en fructose voor een verbeterde koolhydraat opname
- licht verteerbaar vóór en tijdens het sporten
- met extra natrium om de vochtbalans op pijl te houden
- smaken: Berry Blast, Mango Passion Fruit, Banana, Vanilla, Chocolate, Cookies & Cream, Coconut met cafeïne en Cola met cafeïne

Voedingswaarde Energize Bar (bijv. Mango Passion Fruit)		per reep (55 g)
Energie	840 kJ (199 kcal)	
Eiwitten	5,9 g	
Koolhydraten	38,8 g	
waarvan suikers	26,1 g	
Vetten	2,1 g	
waarvan verzadigd	0,3 g	
Voedingsvezels	1,1 g	
Natrium	0,21 g	



NATURAL ENERGY BAR - VOOR NATUURLIJKE ENERGIE



- kwalitatief hoogwaardige ingrediënten
- weinig (verzadigde) vetten en weinig suiker
- zorgt voor langdurige energie tijdens het sporten door de speciale koolhydraatmix
- smaken: Chocolate, Strawberry-Cranberry, Grain-Pretzel

Voedingswaarde (bijv. Strawberry-Cranberry)		per reep (40 g)
Energie	640 kJ (153 kcal)	
Eiwitten	3,1 g	
Koolhydraten	27,5 g	
Waarvan suikers	10,2 g	
Vetten	3,0 g	
Waarvan verzadigd	1,0 g	
Voedingsvezels	1,9 g	
Natrium	0,06 g	



OVERIGE PRODUCTEN:

MAGNESIUM LIQUID - HELPT SPIERKRAMP TE VOORKOMEN
RECOVERY DRINK - VOOR SNEL HERSTEL NA HET SPORTEN

Voor meer productinformatie: www.powerbar.nl / NutriSense Benelux

PROTEINplus

MUSCLE BUILDING AND FAST RECOVERY

PROTEINPLUS SHAKE 80% - ONDERSTEUNT BIJ KRACHTTRAINING



- ondersteunt de opbouw van spieren
- hoge kwaliteit melk-eiwitten en peptiden
- smaken: Vanilla, Strawberry, Banana, Chocolate, Coconut en Lion

Voedingswaarde (bijv. Vanilla)		per 100 g poeder
Energie	1612 kJ (380 kcal)	
Eiwitten	80,1 g	
Koolhydraten	10,7 g	
waarvan suikers	7,5 g	
Vetten	1,9 g	
waarvan verzadigd	< 0,1 g	
Voedingsvezels	< 0,1 g	
Natrium	0,1 g	



PROTEINPLUS DRINK - ONDERSTEUNT BIJ KRACHTTRAINING

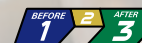


- ondersteunt de opbouw en belasting van spieren door koolhydraten en 50 g hoge kwaliteit eiwitten
- laag vetgehalte
- smaken: Banana, Strawberry, Chocolate, Vanilla & Lemon

Voedingswaarde (bijv. Chocolate)		per 500 ml
Energie	1926 kJ (454 kcal)	
Eiwitten	50 g	
Koolhydraten	60 g	
waarvan suikers	57,5 g	
Vetten	1,5 g	
waarvan verzadigd	0,8 g	
Voedingsvezels	2 g	
Natrium	0,15 g	



PROTEINPLUS BAR 35G - ONDERSTEUNT BIJ KRACHTTRAINING



- ondersteunt de opbouw en het herstel van spieren voor en na de training door de aanwezigheid van eiwitten
- met B-vitamine en mineralen om de eiwit- en energiestofwisseling te ondersteunen
- smaken: Krokant, Marsepein, Coconut & Toffee

Voedingswaarde (bijv. Marzipan)		per reep (35 g)
Energie	586 kJ (140 kcal)	
Eiwitten	7,0 g	
Koolhydraten	16 g	
waarvan suikers	10 g	
Vetten	5,4 g	
waarvan verzadigd	3 g	
Voedingsvezels	1,4 g	
Natrium	0,01 g	



PROTEINPLUS BAR 55G - ONDERSTEUNT BIJ KRACHTTRAINING



- ondersteunt effectieve kracht- en spiertraining door de speciale trisource eiwitmix van wei-, melk- en soja-eiwitten
- smaken: Vanilla-Coconut, Chocolate, Caramel-Vanilla-Crisp & Cappuccino-Caramel-Crisp

Voedingswaarde (bijv. Caramel-Vanilla-Crisp)		per reep (55 g)
Energie	909 kJ (217 kcal)	
Eiwitten	16,7 g	
Koolhydraten	24,6 g	
waarvan suikers	20,4 g	
Vetten	6,4 g	
waarvan verzadigd	4 g	
Voedingsvezels	1 g	
Natrium	0,08 g	



OVERIGE PRODUCTEN:

AMINO LIQUIDS - VOOR EFFECTIEVE KRACHTTRAINING EN SNEL HERSTEL
CREATINE - VOOR BETERE PRESTATIES
PROTEINPLUS SHAKE 92% - SPECIAAL VOOR EEN LANGDURIGE SPIEROPBOUW DOOR VIER HOOGWAARDIGE EIWITBRONNEN

Voor meer productinformatie: www.powerbar.nl / NutriSense Benelux