

EnerZona MiniRock 40-30-30



La presentación en cómodas bolsitas de MiniRocks ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar pudiendo disfrutar de su excelente sabor, aceptación y textura crujiente.

Cada bolsita mantiene la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

Perfectos para tomar a media mañana, a media tarde y como postre de las comidas.

Ficha del producto

Nombre	EnerZona MiniRock 40-30-30 Tentempié de soja y chocolate
Sabor	Chocolate con leche
Presentación	Caja de 5 bolsitas de 24 g
C.N.	152542.0

EnerZona MiniRock **40-30-30** son unos sabrosos copos de soja recubiertos de chocolate con leche.

Su textura crujiente, su sabor a chocolate y su presentación en pequeñas bolsitas regalan un momento de verdadero placer saludable en cualquier lugar.

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajos en calorías.
- Saciantes.
- Aptos para diabéticos.
- Mantienen estables los niveles de glucosa.
- Mejoran el control de la insulina a lo largo del día.
- Bajo índice glucémico y carga glucémica.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Soja rigurosamente NO OMG (no modificada genéticamente).
- Bajos en sodio.
- Fabricados con ingredientes de primera calidad.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Presentación en cómodas bolsitas que los mantiene siempre frescos y deliciosos.
- Indicados para tomar a media mañana, a media tarde y como postre de las comidas.



Textura crujiente

EnerZona MiniRock **40-30-30** sabor chocolate son unos sabrosos copos de soja recubiertos de una crujiente textura de chocolate.

Bajo índice y carga glucémica

EnerZona MiniRock 40-30-30 es ideal como tentempié o como postre de las comidas principales.

¿Cuándo tomarlos?



Diabetes

EnerZona MiniRock **40-30-30** es **apto para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin gluten

EnerZona MiniRock **40-30-30** no lleva ningún ingrediente que contenga gluten.

EnerZona MiniRock 40-30-30

Sabor Chocolate con leche

El original de Barry Sears



EnerZona MiniRock **40-30-30** son unos sabrosos copos de soja recubiertos de chocolate con leche.

Su textura crujiente, su sabor a chocolate y su presentación en pequeñas bolsitas regalan un momento de verdadero placer saludable en cualquier lugar.

Ficha del producto

Nombre	EnerZona MiniRock 40-30-30 Tentempié de soja y chocolate
Sabor	Chocolate con leche
Presentación	Caja de 5 bolsitas de 24 g
C.N.	152542.0

1 bolsita =
1 bloque



Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajos en calorías.
- Saciantes.
- Aptos para diabéticos.
- Mantienen estables los niveles de glucosa.
- Mejoran el control de la insulina a lo largo del día.
- Bajo índice glucémico y carga glucémica.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Soja rigurosamente NO OMG (no modificada genéticamente).
- Bajos en sodio.
- Fabricados con ingredientes de primera calidad.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Presentación en cómodas bolsitas que los mantiene siempre frescos y deliciosos.
- Indicados para tomar a media mañana, a media tarde y como postre de las comidas.

Textura
crujiente

EnerZona MiniRock **40-30-30** sabor chocolate son unos sabrosos copos de soja recubiertos de una crujiente textura de chocolate.

Bajo índice y
carga glucémica

¿Cuándo tomarlos?

Desayuno Media mañana Comida Merienda Cena

Diabéticos

EnerZona MiniRock **40-30-30** es **apto para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin gluten

EnerZona MiniRock **40-30-30** no lleva ningún ingrediente que contenga gluten.



Tablas índice y carga glucémica

Índice glucémico (IG): Es la **velocidad de entrada de la glucosa** en el torrente sanguíneo después de la ingesta de un determinado hidrato de carbono.

Carga glucémica (CG): Es la **cantidad de insulina producida** por los hidratos de carbono consumidos en una porción habitual.

Clasificación del IG y CG:

	Índice Glucémico (IG)	Carga Glucémica (CG)
Bajo	< 55	< 10
medio	56 - 69	11 - 19
alto	> 70	> 20

Índice glucémico bajo

IG y CG MiniRock 40-30-30:

Carga glucémica baja

Índice Glucémico (IG)

28,5 (Bajo)

Gramos porción

24

Carga Glucémica (CG)

2,49 (Baja)

Tabla nutricional MiniRock

Información nutricional	Por 100 g	Por bolsita (24 g)
Valor energético	414 Kcal/1739 KJ	99 Kcal/417 KJ
Proteínas	29,6 g	7,1 g
Carbohidratos	37 g	8,9 g
de los cuales azúcares	32,9 g	7,9 g
Grasas	16,4 g	3,9 g
de las cuales		
Saturadas	10,2 g	2,4 g
Monoinsaturadas	5,7 g	1,4 g
Poliinsaturadas	0,5 g	0,1 g
Fibras	5,5 g	1,3 g
Sodio	0,21 g	0,05 g

Ingredientes:

Chocolate con leche (60%) azúcar, leche entera en polvo, masa de cacao, manteca de cacao, proteínas del suero de la leche, emulsionante: lecitina de soja, aromas (vainilla) - proteínas concentradas de soja (20%) - proteínas aisladas de soja (20%) - almidón de tapioca - sal.