

EnerZona Tentempié salado 40-30-30



Ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar. La gama de sabores se compone de dos presentaciones: Receta Mediterránea y Receta con aceitunas negras, tienen un excelente sabor, aceptación y textura crujiente.

Cada tentempié 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 y a media tarde.

Ficha del producto

Nombre	Tentempié salado 40-30-30
Sabores	Receta Mediterránea y Receta con aceitunas negras
Presentación	Caja de 7 minipack
C.N. (Mediterráneo)	262581.5
C.N. (Aceitunas negras)	151459.2

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.
- Con aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Sin levadura.
- Sin derivados de la leche.
- Sin conservantes ni colorantes.
- Indicados para hacer una comida a media mañana o a media tarde con un sabor salado.



EnerZona
Tentempié salado
40-30-30

¿Cuándo tomarlos? **Desayuno** **Media mañana** **Comida** **Merienda** **Cena**

Diabetes

Todas las presentaciones de Tentempié salado **40-30-30** son **aptas para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin lactosa

Los Tentempiés salados **40-30-30** no llevan ningún ingrediente que contenga lactosa.



Tentempié Receta con aceitunas negras



Tentempié Receta Mediterránea

EnerZona Tentempié salado 40-30-30

Receta con aceitunas negras

El original de Barry Sears



Ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar.
Tiene un excelente sabor, aceptación y textura crujiente.

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

Perfecto para tomar a media mañana y a media tarde.

Ficha del producto

Nombre	Tentempié salado 40-30-30
Sabor	Receta con aceitunas negras
Presentación	Caja de 7 minipack
C.N. (Aceitunas negras)	151459.2

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajo en calorías.
- Saciante.
- Apto para diabéticos.
- Mantiene estables los niveles de glucosa.
- Mejora 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).
- Bajo en sodio.
- Fabricado con ingredientes de primera calidad.
- Con aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Sin levadura.
- Sin derivados de la leche.
- Sin conservantes ni colorantes.
- Indicado para hacer una comida a media mañana o a media tarde con un sabor salado.



¿Cuándo tomarlo?

Desayuno Media mañana Comida Merienda Cena



Diabetes

Tentempié salado **40-30-30** Receta con aceitunas negras es **apto para diabéticos**. Su composición controlada en hidratos de carbono, proteínas y grasas mantiene estables los niveles de glucosa e insulina.

Sin lactosa

Tentempié salado **40-30-30** Receta con aceitunas negras no lleva ningún ingrediente que contenga lactosa.



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 Tentempié salado 40-30-30 Receta con aceitunas negras:

Carga glucémica baja

Índice Glucémico (IG)	Gramos porción	Carga Glucémica (CG)
53,4 (Bajo)	25	4,45 (Baja)

Tabla nutricional Tentempié salado Receta con aceitunas negras

Análisis medios	Por 100 g	Por 1 Minipack (25 g)
Valor energético	393 Kcal/1563 KJ	98 Kcal/413 KJ
Proteínas	28 g	7,0 g
Carbohidratos	37 g	9,25 g
de los cuales azúcares	1,6 g	0,4 g
Grasas	14,8 g	3,7 g
de las cuales:		
saturadas	2,7 g	0,68 g
monoinsaturadas	8,4 g	2,1 g
poliinsaturadas	3,7 g	0,93 g
Fibras	9,1 g	2,3 g
Sodio	0,92 g	0,23 g

Ingredientes:

Harina integral de farro (*triticum spelta*) (29,6 %) - proteínas concentradas de soja (17,8%) - harina de farro (12,9%) - aceite de oliva virgen extra (9,6%) - proteínas aisladas del guisante - harina de trigo duro - almidón de alto contenido en amilosa (de maíz) - dextrinas resistentes (de trigo) - sal - emulsionante: lecitina de soja - aceitunas negras en trozos (0,5%) - clara de huevo en polvo - corrector de acidez: bicarbonato de sodio - aromas - gluconato de hierro.
 En la fábrica donde se elabora utilizan: sésamo, frutos de cáscara y cacahuètes.

EnerZona Tentempié salado 40-30-30

Receta Mediterránea

El original de Barry Sears



Ayuda a seguir la Dieta de la Zona en cualquier lugar.
Tiene un excelente sabor, aceptación y textura crujiente.

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

Perfecto para tomar a media mañana y a media tarde.

Ficha del producto

Nombre	Tentempié salado 40-30-30
Sabor	Receta Mediterránea
Presentación	Caja de 7 minipack
C.N. (Mediterráneo)	262581.5

Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajo en calorías.
- Saciante.
- Apto para diabéticos.
- Mantiene estables los niveles de glucosa.
- Mejora 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).
- Bajo en sodio.
- Fabricado con ingredientes de primera calidad.
- Con aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Sin levadura.
- Sin derivados de la leche.
- Sin conservantes ni colorantes.
- Indicado para hacer una comida a media mañana o a media tarde con un sabor salado.



¿Cuándo tomarlo?

Desayuno Media mañana Comida Merienda Cena



Diabetes

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

Sin lactosa

Tentempié salado **40-30-30** Receta Mediterránea no lleva ningún ingrediente que contenga lactosa.



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 Tentempié salado 40-30-30 Receta Mediterránea:

Carga glucémica baja

Índice Glucémico (IG)

53,4 (Bajo)

Gramos porción

25

Carga Glucémica (CG)

4,45 (Baja)

Tabla nutricional Tentempié salado Receta Mediterránea

Análisis medios	Por 100 g	Por 1 Minipack (25 g)
Valor energético	407 Kcal/1712 KJ	102 Kcal/428 KJ
Proteínas	28,2 g	7,05 g
Carbohidratos	39,2 g	9,8 g
de los cuales azúcares	1,6 g	0,4 g
Grasas	15,3 g	3,83 g
de las cuales:		
saturadas	2,8 g	0,7 g
monoinsaturadas	9 g	2,25 g
poliinsaturadas	3,5 g	0,88 g
Fibras	9,4 g	2,35 g
Sodio	0,76 g	0,19 g

Ingredientes:

Harina Integral de farro (triticum spelta) (29%) - Proteínas concentradas de soja (18,4%) - Harina de farro (12%) - Aceite de oliva virgen extra (10,8%) - Proteínas aisladas del guisante - Harina de trigo duro - Almidón de alto contenido en amilosa (de maíz) - Dextrinas resistentes (de trigo) - Lecitina de soja - Clara de huevo en polvo - Sal - Corrector de acidez: bicarbonato de sodio.
 En la fábrica donde se elabora utilizan: sésamo, frutos de cáscara y cacahuetes.