

# EnerZona Galletas 40-30-30



Ayudan a seguir la Dieta de la Zona de una manera fácil y cómoda. Su amplia gama de sabores (avena, coco y cacao) tiene un excelente sabor, aceptación y textura.

Las galletas de EnerZona mantienen la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

**Perfectas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.**

## Ficha del producto

Nombre	EnerZona Galletas 40-30-30
Sabores	Avena, cacao y coco
Presentación	1 bolsa de 250 g / 40 galletas
C.N. (Avena)	192149.9
C.N. (Cacao)	251742.4
C.N. (Coco)	318073.3

1 bolsa =  
10 tentempiés

4 galletas =  
1 bloque



Bajo índice y  
carga glucémica

## Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajas en calorías.
- Saciantes.
- Aptas 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).
- Bajas en sodio.
- Fabricadas con ingredientes de primera calidad.
- Contienen aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Alto contenido en fibra.
- Indicadas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.

## ¿Cuándo tomarlas?

Desayuno    Media mañana    Comida    Merienda    Cena



### Diabetes

Todas las presentaciones de Galletas **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

Las Galletas **40-30-30** no llevan ningún ingrediente que contenga lactosa.

### Ejemplo de Desayuno

1 vaso de leche semidesnatada y 8 galletas EnerZona **40-30-30**.

### Ejemplo de Tentempié

1 infusión y 4 galletas EnerZona **40-30-30**.

# EnerZona Galletas 40-30-30 Sabor Avena



Ayudan a seguir la Dieta de la Zona de una manera fácil y cómoda. Tienen un excelente sabor, aceptación y textura.

Las galletas de EnerZona mantienen la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

**Perfectas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.**

## Ficha del producto

Nombre	Galletas de avena 40-30-30
Sabor	Avena
Presentación	1 bolsa de 250 g / 40 galletas
C.N. (Avena)	192149.9

1 bolsa =  
10 bloques

4 galletas =  
1 bloque

## Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajas en calorías.
- Saciantes.
- Aptas 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).
- Bajas en sodio.
- Fabricadas con ingredientes de primera calidad.
- Contienen aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Alto contenido en fibra.
- Indicadas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.



## ¿Cuándo tomarlas?

**Desayuno**    **Media mañana**    **Comida**    **Merienda**    **Cena**



**Diabetes**

Las Galletas de avena **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**

Las Galletas de avena **40-30-30** no llevan ningún ingrediente que contenga lactosa.

**Ejemplo de Desayuno**

1 vaso de leche semidesnatada y 8 galletas EnerZona **40-30-30**.

**Ejemplo de Tentempié**

1 infusión y 4 galletas EnerZona **40-30-30**.



## 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)
<b>Bajo</b>	<b>&lt; 55</b>	<b>&lt; 10</b>
<b>medio</b>	<b>56 - 69</b>	<b>11 - 19</b>
<b>alto</b>	<b>&gt; 70</b>	<b>&gt; 20</b>

**índice glucémico bajo**

**IG y CG Galletas 40-30-30 Sabor Avena:**

**Carga glucémica baja**

Índice Glucémico (IG)	Gramos porción	Carga Glucémica (CG)
<b>28 (Bajo)</b>	<b>24</b>	<b>2,14 (Baja)</b>

## Tabla nutricional Galletas de avena

Análisis medios	Por 100 g	Por 4 Galletas (aprox. 24 g)
Valor energético	432 Kcal/1809 KJ	104 Kcal/435 KJ
Proteínas	29,6 g	7,1 g
Carbohidratos	38 g	9,1 g
de los cuales azúcares	22 g	5,3 g
Grasas	15,7 g	3,8 g
de las cuales:		
saturadas	2,8 g	0,7 g
monoinsaturadas	9,9 g	2,4 g
poliinsaturadas	3,1 g	0,7 g
Fibras	9,9 g	2,4 g
Sodio	0,20 g	0,05 g

## Ingredientes:

Concentrado de soja - Azúcar de Caña - Aceite de oliva extra virgen (12%) - Albúmina en polvo - Harinas integrales (avena 4%- farro) - Almidón de alto contenido en amilosa (de maíz) - Harina de trigo - Fructosa - Lecitina de soja - Pasta de avellanas - Gasificantes: carbonato de amonio, carbonato de sodio - Dextrinas resistentes (de trigo) - Aromas - Sal.  
En la fábrica donde se elabora utilizan frutos de cáscara y leche.

# EnerZona Galletas 40-30-30 Sabor Cacao



Ayudan a seguir la Dieta de la Zona de una manera fácil y cómoda. Tienen un excelente sabor, aceptación y textura.

Las galletas de EnerZona mantienen la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

**Perfectas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.**

## Ficha del producto

Nombre	Galletas de cacao 40-30-30
Sabor	Cacao
Presentación	1 bolsa de 250 g / 40 galletas
C.N. (Cacao)	251742.4

1 bolsa =  
10 bloques

4 galletas =  
1 bloque

## Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajas en calorías.
- Saciantes.
- Aptas 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).
- Bajas en sodio.
- Fabricadas con ingredientes de primera calidad.
- Contienen aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Alto contenido en fibra.
- Indicadas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.



Bajo índice y  
carga glucémica

## ¿Cuándo tomarlas?

Desayuno



Media mañana



Comida

Merienda



Cena

Diabetes

Las Galletas de cacao **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

Las Galletas de cacao **40-30-30** no llevan ningún ingrediente que contenga lactosa.

Ejemplo de  
Desayuno

1 vaso de leche semidesnatada y 8 galletas EnerZona **40-30-30**.

Ejemplo de  
Tentempié

1 infusión y 4 galletas EnerZona **40-30-30**.



## 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)
<b>Bajo</b>	< 55	< 10
<b>medio</b>	56 - 69	11 - 19
<b>alto</b>	> 70	> 20

**índice glucémico bajo**

**IG y CG Galletas 40-30-30 Sabor Cacao:**

**Carga glucémica baja**

Índice Glucémico (IG)	Gramos porción	Carga Glucémica (CG)
<b>28 (Bajo)</b>	<b>24</b>	<b>2,14 (Baja)</b>

## Tabla nutricional Galletas de cacao

Análisis medios	Por 100 g	Por 4 Galletas (aprox. 24 g)
Valor energético	410 Kcal/1719 KJ	103 Kcal/430 KJ
Proteínas	27,8 g	7 g
Carbohidratos	36,5 g	9,1 g
de los cuales azúcares	22,6 g	5,6 g
Grasas	15,2 g	3,8 g
de las cuales:		
saturadas	3,1 g	0,8 g
monoinsaturadas	9,3 g	2,3 g
poliinsaturadas	2,8 g	0,7 g
Fibras	8 g	2 g
Sodio	0,20 g	0,05 g

## Ingredientes:

Concentrado de soja (37%)- Azúcar de caña- Aceite de oliva extra virgen (11%)- Albúmina en polvo- Almidón de alto contenido en amilosa (de maíz)- Harina de trigo- Cacao en polvo (5%)- Harina de Avena (4%)- Fructosa- Lecitina de soja- Harinas integrales de farro- Pasta de avellanas- Dextrinas resistentes (de trigo)- Gasificantes: bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio- Aromas- Sal. En la fábrica donde se elabora utilizan frutos de cáscara y leche.

# EnerZona Galletas 40-30-30 Sabor Coco



Ayudan a seguir la Dieta de la Zona de una manera fácil y cómoda. Tienen un excelente sabor, aceptación y textura.

Las galletas de EnerZona mantienen la proporción equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas equivalente al **40%-30%-30%** de las calorías totales.

**Perfectas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.**

## Ficha del producto

Nombre	Galletas de coco 40-30-30
Sabor	Coco
Presentaciones	1 bolsa de 250 g / 40 galletas
C.N. (Coco)	318073.3

1 bolsa =  
10 bloques

4 galletas =  
1 bloque

## Características:

- Aporte calórico total a través del **40%-30%-30%** (hidratos de carbono, proteínas y grasas).
- Bajas en calorías.
- Saciantes.
- Aptas 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).
- Bajas en sodio.
- Fabricadas con ingredientes de primera calidad.
- Contienen aceite de oliva virgen extra.
- Sin grasas hidrogenadas.
- Alto contenido en fibra.
- Indicadas para tomar en el desayuno, a media mañana y a media tarde.



Bajo índice y  
carga glucémica

## ¿Cuándo tomarlas?

Desayuno



Media mañana



Comida

Merienda



Cena

Diabetes

Las Galletas de coco **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

Las Galletas de coco **40-30-30** no llevan ningún ingrediente que contenga lactosa.

Ejemplo de  
Desayuno

1 vaso de leche semidesnatada y 8 galletas EnerZona **40-30-30**.

Ejemplo de  
Tentempié

1 infusión y 4 galletas EnerZona **40-30-30**.



## 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)
<b>Bajo</b>	< 55	< 10
<b>medio</b>	56 - 69	11 - 19
<b>alto</b>	> 70	> 20

**índice glucémico bajo**

**IG y CG Galletas 40-30-30 Sabor Coco:**

**Carga glucémica baja**

Índice Glucémico (IG)	Gramos porción	Carga Glucémica (CG)
<b>28 (Bajo)</b>	<b>24</b>	<b>2,14 (Baja)</b>

## Tabla nutricional Galletas de coco

Análisis medios	Por 100 g	Por 4 Galletas (aprox. 24 g)
Valor energético	445 Kcal/1867 KJ	106 Kcal/446 KJ
Proteínas	30 g	7,2 g
Carbohidratos	41 g	9,8 g
de los cuales azúcares	22 g	5,3 g
Grasas	16 g	3,8 g
de las cuales:		
saturadas	5,1 g	1,2 g
monoinsaturadas	8,3 g	2 g
poliinsaturadas	2,6 g	0,6 g
Fibras	8,5 g	2 g
Sodio	0,20 g	0,05 g

## Ingredientes:

Concentrado de Soja- Azúcar de Caña- Aceite de oliva extra virgen (8.1%)- Albúmina en polvo- Harinas integrales (avena 4%, farro 5%)- Almidón de alto contenido en amilosa (de maíz)- Harina de trigo- Manteca de cacao- Fructosa- Lecitina de soja- Gasificantes: bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio- Dextrinas resistentes (de trigo)- Coco rallado (0.5 %)- Aromas- Sal.  
En la fábrica donde se elabora utilizan frutos de cáscara y leche.