

# Barrette energetiche fatte in casa.



## Ingredienti consigliati e valore nutrizionale.

Le **barrette energetiche** sono un alimento pratico e veloce che si può utilizzare in varie situazioni come: colazione, spuntino e in caso di attività fisica o in qualsiasi altra attività in cui si ha bisogno di energia.

Per la loro preparazione possono essere utilizzati ingredienti energetici tra cui soprattutto zuccheri semplici (cereali non integrali, frutta fresca o disidratata, frutta secca). In questo modo l'energia è immediatamente disponibile poco dopo il pasto senza appesantire la digestione.

Una possibile ricetta è:

In questo caso abbiamo la presenza di tutti e tre i macronutrienti:

- prevalentemente carboidrati (zuccheri) contenuti in fiocchi d'avena e frutta disidratata
- lipidi (grassi) contenuti soprattutto nella frutta secca a guscio
- proteine contenute soprattutto nell'albume.

La presenza di carboidrati di immediato utilizzo fornisce l'energia necessaria durante lo sforzo fisico, così come è disponibile l'energia contenuta nella frutta secca e nel cioccolato.

Le proteine invece permettono di completare la presenza di tutti i nutrienti facendo risultare la preparazione utilizzabile sia durante che dopo l'esercizio con una buona digeribilità.

Dato il contenuto principale di zuccheri e il loro indice glicemico, questa preparazione non è indicata in persone che soffrono di patologie particolari tra cui in primo luogo il diabete.