

ENERGIKAKAN™ - naturlig energi för aktiva!

Energikakan™ Original

Ingredienser: Honung, havre, torkat äpple, torkad aprikos, nypon, mandel, sesamfrö, soja.

Vikt per kaka: 65g.

Smak: Torkad frukt/Honung.

Förpackning: 50 Energikakor per box



Näringsvärde per 100g och Rekommenderat Dagligt Intag, RDI angivet i %.

Energivärde 1500kJ (370kcal)

Protein 7,2g (15%)

Kolhydrat 65g (22%)

Varav

Mono/Disackarider. 30g

Andra kolhydrater. 35g

Fett (veg.) 7,7g (12%)

Varav mättat 0,9g

Varav enkelomättat 3,6g

Varav fleromättat 2,6g

Fibrer 5,8g (23%)

Mineraler och Vitaminer i % av RDI (Rek. Dagligt Intag vid en 2000kcal diet)

Vitamin A 179µg (20%)

Vitamin B1 0,2mg (9%)

Vitamin B2 0,2mg (7%)

Vitamin B6 0,2mg (5%)

Vitamin C 25mg (27%)

Vitamin E 2,5mg (16%)

Niacin 4,2mg (15%)

Folsyra 17mcg (6%)

Biotin 3,1mcg (2%)

Pantotensyra 0,5mg (4%)

Kalcium 74mg (6%)

Järn 3,4mg (17%)

Fosfor 206mg (17%)

Jod 1,12mcg (0,4%)

Magnesium 97,6mg (21%)

Zink 1,69mg (7%)

Mangan 1,5mg (34%)

Kalium 700mg (15%)

Natrium *8,5mg *motsvarar 0,021g NaCl (0,2%)

Koppar 0,4mg (12%)

Fluor 62mcg (2%)

Krom 2,8mcg (3%)

Selen 0,5mcg (0,2%)

Molybden 32mcg (7%)

Förvaring: Torrt, rumstemperatur. Undvik solexponering. Inga syntetiska tillsatser.

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST/E-MAIL	TELEFON/PHONE	FAX	ORGANISATIONSNUMMER
MAILING ADDRESS	VISITING ADDRESS	info@energikakan.se			VAT REGISTRATION
NUMBER					
Skeppsbron 11	Skeppsbron 11	INTERNET	0480 224 77	0480 224 77	556510-3941
SE-392 31 Kalmar	SE-392 31 Kalmar	www.energikakan.se	+46 480 224 77	+46 480 144 88	SE556510394101

ENERGIKAKAN™ - naturlig energi för aktiva!

Energikakan™ Kakao

Ingredienser: Honung, havre, torkat äpple, torkad aprikos, nypon, sesam frö, kakao (5,8 %), veg. olja, soja.

Vikt per kaka: 65g.

Smak: Kakao/Torkad frukt.

Förpackning: 50 Energikakor per box



Näringsvärde per 100g och Rekommenderat Dagligt Intag, RDI angivet i %.

Energivärde 1600kJ (390kcal)

Protein 8,9g (15%)

Kolhydrat 69g (25%)

Varav

Mono/Disackarider. 31g

Andra kolhydrater. 38g

Fett (veg.) 7,7g (12%)

Varav mättat 1,8g

Varav enkelomättat 2,4g

Varav fleromättat 2,4g

Fibrer 7,8g (23%)

Mineraler och Vitaminer i % av RDI (Rek. Dagligt Intag vid en 2000kcal diet)

Vitamin A 109µg (20%)

Vitamin B1 0,2mg (9%)

Vitamin B2 0,2mg (7%)

Vitamin B6 0,15mg (5%)

Vitamin C 23mg (35%)

Vitamin E 2,2mg (20%)

Niacin 4,2mg (15%)

Folsyra 17mcg (6%)

Biotin 3,1mcg (2%)

Pantotensyra 0,5mg (4%)

Kalcium 50mg (4%)

Järn 4,5mg (30%)

Fosfor 270mg (30%)

Jod 1,12mcg (0,4%)

Magnesium 132mg (40%)

Zink 1,6mg (7%)

Mangan 1,5mg (34%)

Kalium 700mg (15%)

NAtrium *17mg *motsvarar 0,043g NaCl (0,4%)

Koppar 0,4mg (12%)

Fluor 62mcg (2%)

Krom 2,8mcg (3%)

Selen 0,5mcg (0,2%)

Molybden 32mcg (7%)

Förvaring: Torrt, rumstemperatur. Undvik solexponering. Inga syntetiska tillsatser.

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST/E-MAIL	TELEFON/PHONE	FAX	ORGANISATIONSNUMMER
MAILING ADDRESS	VISITING ADDRESS	info@energikakan.se			VAT REGISTRATION
NUMBER					
Skeppsbron 11	Skeppsbron 11	INTERNET	0480 224 77	0480 224 77	556510-3941
SE-392 31 Kalmar	SE-392 31 Kalmar	www.energikakan.se	+46 480 224 77	+46 480 144 88	SE556510394101

ENERGIKAKAN™ - naturlig energi för aktiva!

Antioxidanter-kroppens inre försvar

Vet du varför ett nydelat äpple brunfärgas?

Det är syret i luften som gör att ytan oxideras. När syret omsätts i människokroppen kan en liknande proces äga rum, orsakad av så kallade fria radikaler. Hård träning, stress, rökning, luftföroreningar m.m sätter fart på produktionen av de fria radikalerna.

Om dessa får härja fritt innebär det att kroppen lättare drabbas av infektioner och muskelskador. På sikt kan följderna bli värre än så. Många forskningsresultat tyder på ett samband mellan de fria radikalernas härjningar och sjukdomar som cancer, starr, blodpropp och åderförkalkningar m.m.

Alla våra celler omges av varsitt skyddande membran som innehåller mycket fett. De fria radikalerna gör bl.a. att fetterna i cellmembranen oxiderar(härsknar), vilket försvagar cellernas skydd och gör dem sårbara för olika angrepp.

Kroppen har ett eget försvar mot radikalangrepp, s.k. antioxidanter. Vissa antioxidanter måste vi få i oss genom födan.

Några av de viktigaste är vitaminerna C, E, A samt spårämnet Selen.

Samtliga av dessa och fler därtill finner du i Energikakan.

Här följer en snabb beskrivning av de viktigaste vitaminerna och mineralämnena i Energikakan, samt vad de har för funktion.

- **Vitamin A (Retinol):** Nödvändig för syn, hud och slemhinnor. Påverkar tillväxten.
- **Vitamin C (Askorbinsyra):** har en mängd uppgifter i kroppen där vitaminen spelar en stor roll vid bildning av bindväv och tandben. Underlättar absorptionen av järn. Fungerar som antioxidant. Kroppens depåer är uttömda efter 60-100 dagar utan C-vitamintillförsel.
- **Vitamin E (Tokoferoler):** bidrar till cellmembraners stabilitet genom att skydda mot angrepp av fria radikaler.
- **Vitamin B2 (Riboflavin):** ingår i coenzymer och medverkar som väteöverförare vid celledelning.
- **Vitamin B1 (Tiamin):** Viktigt vitamin för omsättning av kolhydrater.
- **Vitamin B6 (Pyridoxin):** Har en stor betydelse vid proteinsyntes och vid bildning och omsättning av aminosyror. Exempel, vitaminet Niacin bildas ur aminosyran tryptofan med hjälp av B6.
- **Niacin:** Medverkar vid cellernas energiomsättning.
- **Biotin:** bildas av tarmbakterier, varför brist normalt ej uppträder. Viktig för kolhydratomsättningen.
- **Folsyra:** deltar vid bildandet av nukleinsyror och vid syntes av hemoglobin. Brist leder till rubbad proteinomsättning.
- **Pantotensyra:** deltar vid bildning och nedbrytning av kolhydrater, fetter och proteiner samt vid bildandet av steroider.
- **Natrium:** Natriumjoneruppehåller sig väsentligt inom det extracellulära vätskerummet. Viktig för muskel och nervfunktioner. Är viktig för funktionen av Natrium/Kaliumpumpen som styr energiflödet över cellmembranerna.
- **Kalium:** uppträder till 98% i den intercellulära vätskan, Natrium/Kalium gradienten kontrollerar cellvolym samt nerv och muskelfunktion.
- **Kalcium:** betydelsefull för skelett och muskelarbete.
- **Fosfor:** förekommer i allt levande. Nödvändigt för uppbyggnad av skelett och tänder. Deltar i de flesta metaboliska processer.
- **Magnesium:** är viktig för muskel- och nervfunktioner samt den levande cellens funktion.
- **Järn:** behövs för transporten av syre i blodet.
- **Zink:** är nödvändig för många enzyms funktion.
- **Jod:** måste tillföras för normal syntes av sköldkörtelhormon.
- **Koppar:** är nödvändig beståndsdel i enzymer.
- **Krom:** är av väsentlig betydelse för balans mellan omsättning av glukos, fett och protein.
- **Mangan:** deltar i många enzymatiska processer.
- **Selen:** fungerar som en antioxidant, ger kroppen skydd mot fria radikaler.
- **Fluor:** medverkar till normal utveckling av skelett samt ger skydd mot karies.
- **Molybden:** är en viktig beståndsdel i enzymer.

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS MAILING ADDRESS NUMBER	BESÖKSADRESS VISITING ADDRESS	E-POST/E-MAIL info@energikakan.se	TELEFON/PHONE	FAX	ORGANISATIONSNUMMER VAT REGISTRATION
Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	Skeppsbron 11 SE-392 31 Kalmar	INTERNET www.energikakan.se	0480 224 77 +46 480 224 77	0480 224 77 +46 480 144 88	556510-3941 SE556510394101