BARRES PROTEINEES

AMPD
LE SITE DES ANTENNES MÉDICALES DE PRÉVENTION DU DOPAGE

sfns
Société Française de Nutrition du Sport

Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : mars 2023

► www.ampd.fr ► www.sfns.fr

L'objectif de ce référencement est d'améliorer la visibilité des produits sécurisés vis-à-vis du dopage (norme AFNOR NF EN 17444), tout en proposant des recommandations de consommation favorisant un usage adapté de ces produits diététiques pour sportif.

La SFNS et l'AMPD déclarent ne pas avoir de conflit d'intérêt avec les marques de compléments alimentaires ou de produits pour sportifs.
La SFNS invite tout fabricant qui commercialise un produit diététique pour sportif normalisé AFNOR (et éventuellement certifié) à en informer l'AMPD et la SFNS.

Avis nutritionnel de la SFNS

Description/intérêt :
Barre contenant au moins 20g de protéine animale ou végétale (/100g de produit), dans le but d'apporter ou de compléter les apports protéinés en phase de récupération immédiate.

Critères de choix :
Certaines barres peuvent contenir une quantité non négligeable de polyols.
Certaines barres sont riches en graisses (privilégiez celles contenant moins de 10% de lipides).

Conditions d'usage :
Barre à consommer dans l'heure qui suit l'effort si le repas suivant est tardif.

Précautions d'emploi :
Associez ces barres protéinées à une bonne hydratation.
Privilégiez les aliments naturels pour leur richesse complémentaire en minéraux vitamines.

Equivalences alimentaires :
1 à 2 tranches de jambon, 1 à 2 tranches de pain complet, quelques fruits secs.
Fromage blanc, 1 banane, une compote, quelques fruits secs

Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Barre hyperprotéinée moelleuse	Vanille amande	Décembre 2023
APURNA	Barre hyperprotéinée crunchy	Chocolat noisettes – Caramel	Décembre 2023
APURNA	Barre hyperprotéinée XL	Crunchy noisettes	Décembre 2023
EAFIT	Barre protéinée	Tous parfums	Décembre 2023
EAFIT	Barre protéinée max	Tous parfums	Décembre 2023
EAFIT	Barre Gainer	Tous parfums	Décembre 2023
SCT NUTRITION	Protéin Bar végan (5 barres de 45g)		Décembre 2023
SCT NUTRITION	Protéin Bar (5 barres de 45g)	Chocolat – Noix de coco – Vanille – Pomme – Fruits rouges	Décembre 2023
SCT NUTRITION	Végan Bar (5 barres de 35g)		Décembre 2023