



NERSPORT

NUTRICIÓN ENTRENAMIENTO RECUPERACIÓN

RECOMENDACIONES ETIQUETADO MIGUEL DEL POZO**ETIQUETADO: 100 GR**

- SEGÚN VALOR ENERGÉTICO:

ALTO: MÁS DE 400 KCAL

MEDIO: ENTRE 150-400 KCAL

BAJO: MENOS DE 150 KCAL

- SEGÚN LAS GRASAS TOTALES:

ALTO: MÁS DE 20 GR

MEDIO: ENTRE 3-20 GR

BAJO: MENOS DE 3 GR

- SEGÚN GRASAS SATURADAS:

ALTO: MÁS DE 15 GR

MEDIO: ENTRE 5-15 GR

BAJO: MENOS DE 5 GR

- SEGÚN LOS AZÚCARES:

ALTO: MÁS DE 15 GR

MEDIO: ENTRE 5-15 GR

BAJO: MENOS DE 5 GR

NERSPORT
NUTRICIÓN ENTRENAMIENTO RECUPERACIÓN

- SEGÚN LA SAL:

ALTO: MÁS DE 1,5 GR

MEDIO: ENTRE 0,3-1,5 GR

BAJO: MENOS DE 0,3 GR

***Es importante saber que el listado de ingredientes aparece de mayor a menor, y es importante que dentro de los ingredientes no aparezca de los primeros azúcar, aceite de palma, aceite de girasol refinado, sal...**

Dpto Nutrición

NERSPORT
NUTRICIÓN ENTRENAMIENTO RECUPERACIÓN