

Information

En Provsmaxsbox är det bästa sättet att utforska Fibrs smakupplevelser. Den passar dig som uppskattar variation och att bli överraskad!

Boxen är en blandning av smaker från våra olika serier:

 FIBR LÅG SOCKERHALT är bakad på björksocker (xylitol). En naturlig sötning utvunnen från träd som ger en något kylande sötma. Björksocker påverkar ditt blodsocker minimalt och är snällt mot tänderna. Björksocker är en sockeralkohol och överdriven konsumtion kan ha laxerande effekt. Det björksocker vi använder kommer från Finland.

De innehåller runt 0,5 gram sockerarter per bar.

 FIBR KOLA är bakad på kokossocker. Ett brunt socker med lägre GI än raffinerat socker som har en mustig kolasmak. Dessa bars har en mjuk konsistens som liknar fudge. De innehåller runt 6-7 gram sockerarter per bar.

 FIBR FRUKT är bakad med torkad frukt. Vi använder russin men även andra frukter som t.ex. äpple. Vi använder mycket mindre torkad frukt än i en traditionell dadelbar så förvänta dig en mycket mindre söt smakupplevelse inspirerad av gröt. Den passar dig som vill ha något matigt och mättande eller dig som inte är van att äta söta saker. De innehåller runt 3-4 gram sockerarter per bar.

Hur många olika smaker innehåller boxen?

Boxen innehåller slumpmässigt blandade energibars från hela sortimentet och det som finns i lager just nu. Vi garanterar minst 15 olika smaker. Eftersom vi inte har lika många smaker i alla serier är det inte lika många från varje. Dubbletter plockas alltid från de mest populära smakerna.

FIBR bakar alla våra energibars i deras egen fabrik i Edsbyn, Hälsingland, i en allergenfri miljö.

De produktutvecklar, tillverkar och levererar hem till dig utan mellanhänder. De tycker inte att en matöverkänslighet eller kostrestriktion ska vara ett hinder för gemenskapen som en fika eller måltid innebär!

fibr

Försäljning HIK P11/12

När du köper en box fibr energibars av mig stöder du mig och mitt lag så vi kan fortsätta att åka på cuper och utvecklas inom innebandy.

Samtidigt som vi aktivt väljer bättre val för energi som går i hand med träning & hälsa



Alla energibars i boxen är fria från spår av: Gluten Mjolk, Jordnötter, nötter och soja och Ägg.

En box kostar 400 kr.

Hur många olika smaker innehåller boxen?

Boxen innehåller slumpmässigt blandade energibars från hela sortimentet och det som finns i lager just nu.

Vi garanterar minst 15 olika smaker. Eftersom vi inte har lika många smaker i alla serier är det inte lika många från varje.

Dubletter plockas alltid från de mest populära smakerna. Alla bars i boxen väger 25 gram.

Varje box innehåller 25 bars, vilket ger ett styckpris på 16 kr

Psst....visste du att vi alla i laget har valt att använda dessa bars som energi vid träning och match. Just för att det är ett bättre alternativ för oss och vi samtidigt stödjer ett mindre företag i Sverige.



Rekommendationer

För att underlätta har vi här en lite guiden hur man kan tänka kring Fibrs utbud och olika bars. Önskar man specifik produktmakrons finns det på deras hemsida.

Tillfälle	Rekommenderad bar	Energi (kcal)	Kolhydrater (g)	Socker (g)	Kommentar
1-2 h före träning	Fruktbar	91	11,5	4	Långsam, jämn energi
30-60 min före / under match	Kolabar	94	12,8	6,8	Snabb energi, saltbalans
Efter träning / återhämtning	Frukt el kolabar	91-94	11-13	4-7	Kolhydrater + salt
Mellanmål i vardagen	Låg sockerhalt eller frukt	87-91	11-12	0,5-4	Stabil energi, mättande

Tänka på!

Alla tre bars fyller olika funktioner:

Låg sockerhalt bar- stabil energi under dagen

Kolabar - snabb energi för prestation

Fruktbar - långvarig energi och återhämtning

Perfekta för ungdomsidrott: rena ingredienser, bra balans och naturlig energi.



Lite energi tips

🌟 Vad kroppen faktiskt behöver

I den åldern (och matchlängden) handlar det inte om att trycka i sig sportprodukter, utan om att:

Ha fyllt på med mat och kolhydrater innan matchen.

Undvika tom mage fylla på vätska, salt och lite socker under paus.

Ju snabbare killarna förstår kraften att ha energi, desto mer kommer de utvecklas och återhämta sig betydligt snabbare. Till och med handlar det om att ha energi för ta snabba bra beslut även när kroppen är trött, hålla fokus.

För en match som totalt är under 1 timme (eller träning över 1 tim) effektiv tid räcker det ofta med:

Bra måltid 2–3 timmar innan

Lite extra energi precis innan matchstart

Små snabba kolhydrater mellan perioderna

Inför match (30–60 min före)

2–3 dadlar + lite havssalt

→ Ger snabb glukos + mineraler.

Ett halvt äpple eller banan

→ Lättsmält kolhydrat, höjer blodsockret lagom.

Ett glas juice (apelsin, äpple, vindruva)

→ Lätt energi + vätska.

☞ Kombinera gärna t.ex. 2 dadlar + ett par klunkar juice + nypa salt = helt naturlig "sports shot"

Naturliga och bra alternativ till "syntetiskt skräp"

Under paus

(om de orkar något)

En halv fibr kola-bar

(eller en bar med 10–15 g socker)

→ Snabb energi utan att magen protesterar.

Lite vatten + en nypa salt

(eller resorb om det är varmt).

Alternativ:

Några russin eller små bitar dadel

En munsbit banan.

💡 Direkt efter match

Banan + vatten

En FIBR-bar (vilken som helst) för energi och fiber.

Något proteinrikt inom 30–60 min (t.ex. yoghurt, ägg, smoothie).