



**GOLDEN
BARS**

&

GUARDA



RUNNERS

Índice

O nosso Portefólio	1
Os nossos Produtos	2
Barritas Energéticas	3
Aveia e Sementes	4
Chocolate Negro	5
Côco e Limão	6
Manteiga de Amendoim	7
Barritas Proteicas	8
Amendoim	9
CookieBars	10
Bolachas de Aveia	11
Bolachas de Aveia e Chocolate	12
Preçário	1
Contactos	2



O nosso Portefólio

Golden Bars® é uma marca registada que combina uma alimentação saudável, a prática de exercício físico e os diversificados regimes alimentares. Concluindo, Golden Bars é para ser apreciado por todos!

A ideia surgiu quando a atleta Beatriz Fernandes (atualmente a especializar-se em Produção Alimentar em Restauração) sentiu a falta de uma barrinha caseira que fosse de encontro aos seus requisitos enquanto atleta e praticante de uma alimentação saudável.

A Golden Bars® é uma marca 100% portuguesa pois achamos que a qualidade pode vir de dentro e devemos dar valor ao que é nosso.

Fazemos uma seleção de produtos muito restrita para termos a certeza que o nosso produto é fresco e de qualidade.

Sendo assim, adquirimos os produtos base a comerciantes locais garantindo um sabor verdadeiramente "caseiro".

As nossas barrinhas não têm conservantes nem adição de açúcares.

Por fim, a Golden Bars® existe para ser única, sendo que é feita, embalada, etiquetada e entregue de um modo único e exclusivo a pensar no consumidor final.



Os nossos Produtos



Barritas Energéticas

Aveia e Sementes

Esta é a nossa barra dourada onde podemos encontrar o simples sabor doce das ameixas e um toque de mel, com os flocos de aveia e sementes e para finalizar a amêndoa.

- Ingredientes: **Aveia**, ameixas, mel, **amêndoas**, **sementes de chias** e **sementes de sésamo**.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional:

Informação Nutricional	Por 100g	Por Dose (45g)
Valor energético	372 Kcal	167 Kcal
Lípidos	13g	6g
dos quais saturados	1g	1g
Hidratos de Carbono	55g	25g
dos quais Açúcares	26g	12g
Fibra	8g	3g
Proteínas	9g	4g
Sal	0.005g	0.002g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto



Chocolate Negro

Tem como base a ameixa e o mel. E por fim a combinação perfeita com a aveia, as bagas de goji, as sementes de chia e sésamo e por fim o tão delicioso e saudável chocolate negro.

- Ingredientes: Ameixas, **aveia**, chocolate negro, mel, côco, **bagas de goji**, sementes de chia e sementes de sésamo.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional:

Informação Nutricional	Por 100g	Por Dose (45g)
Valor energético	368 Kcal	166 Kcal
Lípidos	13g	6g
dos quais saturados	7g	3g
Hidratos de Carbono	55g	25g
dos quais Açúcares	31g	14g
Fibra	6g	3g
Proteínas	7g	3g
Sal	0.01g	0.004g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto.



Côco e Limão

Uma barrita simples e completa, tem simplesmente como base o doce da tâmara onde se junta o saboroso coco e amêndoa e por fim a frescura do limão. É uma barra vegan e sem glúten.

- Ingredientes: Tâmaras, **amêndoas**, côco e limão.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional:

Informação Nutricional	Por 100g	Por Dose (45g)
Valor energético	447 Kcal	201 Kcal
Lípidos	24g	11g
dos quais saturados	11g	5g
Hidratos de Carbono	49g	22g
dos quais Açúcares	38g	17g
Fibra	10g	4g
Proteínas	8g	4g
Sal	0.02g	0.01g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto.



Manteiga de Amendoim

Uma barra mais atrevida, em que temos como base a tâmara, um toque de mel, banana e manteiga de amendoim, que por fim se irão combinar com os flocos de aveia, amendoins e sementes de sésamo. Esta barrita ainda tem como toque final uma leve camada de chocolate de leite para completar a combinação de sabores.

- Ingredientes: **Aveia**, tâmaras, **manteiga de amendoim**, banana, mel, **chocolate de leite, amendoim e sementes de sésamo**.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional:

Informação Nutricional	Por 100g	Por Dose (50g)
Valor energético	372 Kcal	186 Kcal
Lípidos	15g	8g
dos quais saturados	3g	2g
Hidratos de Carbono	47g	23g
dos quais Açúcares	20g	10g
Fibra	8g	4g
Proteínas	12g	6g
Sal	0.01g	0.005g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto.





Barritas Proteicas

Amendoim

A Barrita Proteica conta com o amendoim, o sabor doce da tâmara, com textura do coco e proteína Whey.

- Ingredientes: Tâmaras, proteína whey(lecitina de soja, soro do leite), manteiga de amendoim, amendoins e coco.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional:

Informação Nutricional	Por 100g	Por Dose (50g)
Valor Energético	410 Kcal	205 Kcal
Lípidos	20g	10g
Dos quais saturados	8g	4g
Hidratos de Carbono	35g	18g
dos quais açúcares	21g	11g
Fibra	7g	4g
Proteína	22g	11g
Sal	0.008g	0.004g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais

ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto.





CookieBars

Bolachas de Aveia

Trata-se de uma simples bolacha com o seu toque doce e crocante, tornando-se assim numa bolacha perfeita para os amantes de aveia ou de um belo snack.

- Ingredientes: **Aveia**, açúcar amarelo, manteiga, farinha de trigo, **ovo**, água, bicarbonato de sódio e extrato de baunilha.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional

Informação Nutricional	Por 100 Gramas	Por Dose (20g)
Valor energético	407 Kcal	81,5 Kcal
Lípidos	16,1g	3,2g
dos quais saturados	9,0g	1,8g
Hidratos de Carbono	58,6g	11,7g
dos quais Açúcares	25,5g	5,1g
Fibra	4,3g	0,9g
Proteínas	7,1g	1,4g
Sal	0.2g	0.05g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto.



Bolachas de Aveia e Chocolate

Esta bolacha distingue-se pelo seu toque de mel e chocolate, tornando-se assim numa bolacha mais morena e não tão crocante devido ao mel, mas, ainda assim, perfeita devido ao seu balanço entre sabores e texturas.

- Ingredientes: **Aveia**, mel, manteiga, **chocolate de leite**, farinha de trigo, açúcar amarelo, **ovo**, água, bicarbonato de sódio e extracto de baunilha.
- Validade: Para uma melhor experiência consumir no prazo de um mês, sendo que se trata de um produto sem qualquer adição de aditivos ou conservantes.
- Tabela Nutricional:

Informação Nutricional	Por 100 Gramas	Por Dose (20g)
Valor energético	412 Kcal	82,5 Kcal
Lípidos	17,9g	3,6g
dos quais	10,1g	2,0g
saturados		
Hidratos de Carbono	55,8g	11,2g
dos quais Açúcares	27,0g	5,4g
Fibra	3,7g	0,7g
Proteínas	7,2g	1,4g
Sal	0.2g	0.04g

*Os valores apresentados estão sujeitos às oscilações de carácter biológico habitualmente verificada em produtos naturais ou devido à difícil garantia de homogeneidade total do produto.



Preçário

Todos os atletas do Clube Guarda Runners tem direito aos seguintes preços.

Energéticas	<u>Quantidade</u>	<u>Preço*</u>
	Inferior a 10 uni	1,5€/uni
	De 10 a 24uni	1,35€/uni
	De 25 a 49uni	1,10€/uni
	+ de 50uni	1,00€/uni

Proteicas	<u>Quantidade</u>	<u>Preço*</u>
	Inferior a 10 uni	2,25€/uni
	De 10 a 24uni	2,10€/uni
	De 25 a 49uni	1,85€/uni
	+ de 50uni	1,60€/uni

Bolachas de Aveia	<u>Quantidade</u>	<u>Preço*</u>
	1Kg	10,00€/Kg
	De 1Kg a 3Kg	9,00€/Kg
	+ de 3Kg	8,00€/Kg

B. de Aveia c/ chocolate	<u>Quantidade</u>	<u>Preço*</u>
	1Kg	11,60€/Kg
	De 1Kg a 3Kg	10,60€/Kg
	+ de 3Kg	9,60€/Kg

* Os preços acima incluem IVA à taxa em vigor.

* Compras a partir de 35€ portes grátis.

Encomendas:

Contactar através de um dos contactos.

Identificar-se como atleta (encomenda Individual) ou como Clube (encomenda em grupo).

Indicar a morada de envio e um contacto.

Efectuar o pagamento. (Entidade: 21 312 Referência: 123 356 930)

Enviar o comprovativo.

Produção é sempre feita consoante as encomendas.

Contatos

Local de produção:

Rua Prof. José Lalanda Ribeiro, N^o9, 1^oFrente
2500-884 Caldas da rainha
Portugal

Contactos:

Telemóvel: 913607723

Email: barritasgoldenbars@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/BarritasGoldenBars/

Instagram: [@barritasgoldenbars](https://www.instagram.com/barritasgoldenbars)