



## ***PROTEIN- ENERGY BAR INFORMATION***

<i>Bar Type</i>	<i>Protein Grams</i>	<i>Carbs.</i>	<i>Sugars</i>	<i>Sodium</i>	<i>Fat (sat)</i>	<i>Calories</i>	<i>Fat/Cals</i>
<i>Balance</i>	<i>15</i>	<i>22</i>	<i>17</i>	<i>150mg</i>	<i>3g</i>	<i>200</i>	<i>60</i>
<i>Zone</i>	<i>16</i>	<i>21</i>	<i>12</i>	<i>360mg</i>	<i>3.5g</i>	<i>210</i>	<i>60</i>
<i>Atkins (Advantage)</i>	<i>19</i>	<i>21/2</i>	<i>1</i>	<i>180mg</i>	<i>6g</i>	<i>240</i>	<i>110</i>
<i>Atkins (morning)</i>	<i>11</i>	<i>13/2</i>	<i>1</i>	<i>70mg</i>	<i>4g</i>	<i>170</i>	<i>90</i>
<i>Tri-O-Plex Energy Bar</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>9</i>	<i>170mg</i>	<i>3g</i>	<i>327</i>	<i>63</i>
<i>Lean Labrata</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>7</i>	<i>310mg</i>	<i>5g</i>	<i>300</i>	<i>80</i>
<i>Atkins (Endulge)</i>	<i>6</i>	<i>17</i>	<i>1</i>	<i>70mg</i>	<i>4g</i>	<i>140</i>	<i>80</i>
<i>Myoplex Carb Sense</i>	<i>29</i>	<i>20/2</i>	<i>0</i>	<i>210mg</i>	<i>4.5g</i>	<i>250</i>	<i>60</i>
<i>* Snickers Bar</i>	<i>4</i>	<i>35</i>	<i>30</i>	<i>140mg</i>	<i>14g</i>	<i>280</i>	<i>130</i>
<i>Slim-Fast-Bar</i>	<i>8</i>	<i>37</i>		<i>125mg</i>	<i>3g</i>	<i>220</i>	<i>45</i>
<i>Marathon Snickers</i>	<i>9</i>	<i>32</i>	<i>18</i>	<i>210mg</i>	<i>2g</i>	<i>220</i>	<i>60</i>
<i>Power Bar</i>	<i>10</i>	<i>45</i>	<i>16</i>	<i>120mg</i>	<i>0.5g</i>	<i>240</i>	<i>30</i>
<i>Nitro-Tec</i>	<i>35</i>	<i>33</i>	<i>2</i>	<i>210mg</i>	<i>5g</i>	<i>300</i>	<i>70</i>

<b>Kong</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>7</b>	<b>240mg</b>	<b>4g</b>	<b>460</b>	<b>110</b>
<b>Bio-Protein</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>220mg</b>	<b>3.5g</b>	<b>320</b>	<b>60</b>
<b>Detour</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>480mg</b>	<b>4g</b>	<b>310</b>	<b>90</b>
<b>Power Bar</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>16</b>	<b>120mg</b>	<b>0.5g</b>	<b>240</b>	<b>30</b>
<b>Rage Bar</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>16</b>	<b>400mg</b>	<b>4.5g</b>	<b>450</b>	<b>170</b>
<b>Myoplex (carb sense)</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>210mg</b>	<b>7g</b>	<b>250</b>	<b>60</b>
<b>LUNA BAR FOR WOMEN</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>100mg</b>	<b>2.5g</b>	<b>180</b>	<b>40</b>
<b>Q-SMART Breakfast Bar</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>170mg</b>	<b>2g</b>	<b>120</b>	<b>50</b>
<b>Pro-42-Bar</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>3</b>	<b>95mg</b>	<b>7g</b>	<b>410</b>	<b>110</b>
<b>Oh-Yeah ISS</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>130mg</b>	<b>7g</b>	<b>380</b>	<b>180</b>
<b>Met-RX Protein</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>250mg</b>	<b>5g</b>	<b>330</b>	<b>70</b>
<b>Special K Bars</b>	<b>2</b>	<b>1.8</b>	<b>8g</b>	<b>95mg</b>	<b>1g</b>	<b>90</b>	<b>15</b>
<b>Organic Food Bar</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>20g</b>	<b>25</b>	<b>2g</b>	<b>300</b>	<b>130</b>
<b>Protein 40</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>16g</b>	<b>860mg</b>	<b>3g</b>	<b>460</b>	<b>100</b>
<b>Lean Body Cookie Bar</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>12g</b>	<b>310mg</b>	<b>4g</b>	<b>370</b>	<b>120</b>
<b>Detour Oatmeal</b>	<b>30</b>	<b>58</b>	<b>10</b>	<b>240</b>	<b>4</b>	<b>460</b>	<b>110</b>

**\*\*NOTE: Nitro-Tech, Lean Labrata Bars and the Detour Whey Protein Bar have Hydrogenated Palm Oil which are not good for you and your health!**