

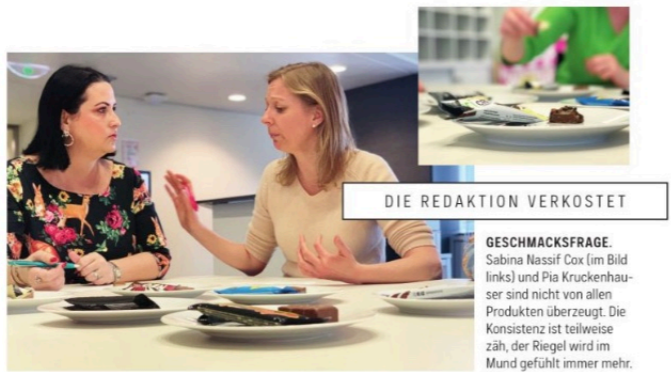
Fitnessriegel mit einer Extraportion Eiweiß sind derzeit DAS Ding. Als **KICK NACH DEM TRAINING** oder erlaubte Zwischenmahlzeit sollen wir uns damit Gutes tun. Doch sind die Snacks tatsächlich so gesund? Die Redaktion hat für Sie getestet und kritisch beurteilt.

WIR SIND PROTEIN

Das wäre glatt die Erfüllung aller Snack-Träume: Ein Riegel, süß wie Schoki, aber ohne schlechtes Gewissen im Schlepptau. Denn viel Protein und entsprechend weniger Kohlenhydrate sollen unserem Körper auch noch was Gutes tun. Aber ist das wirklich so? Wir wollten das jetzt mal genau wissen, denn die Eiweißriegel, früher exotischer Snack für Muskelfreaks, haben ihren Weg in jeden Supermarkt gefunden. Auch in der WOMAN-Redaktion werden sie immer wieder gerne vernichtet. Höchste Zeit, die Power-Riegel mal echt zu prüfen.

DER ABLAUF. Was wurde getestet? Wir haben sechs ausgesucht, Inhaltsstoffe und Nährwerte verglichen, Geschmack, Konsistenz und individuelle Befriedigung beurteilt. All diese Parameter sind in die Gesamtbewertung eingeflossen. Geschmacklich konnten einige Produkte ordentlich punkten, Kaugefühl und Konsistenz dagegen lassen eher zu wünschen übrig (Details siehe Kästen rechts). Auf jeden Fall machen sie durch den hohen Eiweißanteil schnell satt. Aber: Der Kohlenhydratanteil ist gar nicht so niedrig. Unser Fazit: Als „gesunde Snack-Alternative“ gehen sie nicht durch. Zucker ist zwar in den meisten wenig drin, der wird aber durch Süßstoffe ersetzt. Auch nicht unbedingt gesund. Will man vor allem Muskeln aufbauen, ist es vernünftiger, die Eiweißspeicher mit Hendl oder Buttermilch zu füllen.

PIA KRÜCKENHAUSER ■



DIE REDAKTION VERKOSTET

GESCHMACKSFRAGE. Sabina Nassif Cox (im Bild links) und Pia Krückenhauser sind nicht von allen Produkten überzeugt. Die Konsistenz ist teilweise zäh, der Riegel wird im Mund gefühlt immer mehr. (!). Insgesamt sechs Produkte wurden häppchenweise kritisch bewertet (o.)



AKRIBISCH. Die genauen Inhaltsstoffe wie Zuckergehalt, Kohlenhydrate und Eiweiß, Geschmack, Konsistenz, persönliche Befriedigung beim Verzehr – alles wird genauestens notiert. Daraus ergibt sich die Gesamtnote.

Jetzt muss der Riegel her!

Geschafft, der Testsieger ist mein!



KRITISCH. Michaela Strachwitz (o. l.) und Theresa Aigner sind sich noch nicht ganz sicher. Lieber ein zweites Mal kosten. Der Testsieger im Geschmack ist auch der Favorit von Michaela Strachwitz (l.). Der Riegel von Franky entpuppt sich als Eiweiß-Schokolade mit fruchtiger Note.

FOTOS: CARINA NOVAK, WERK

Inh

DIE RIEGEL IM STRENGEN TEST

Die Angaben der Inhaltsstoffe und Kalorien beziehen sich zur besseren Vergleichbarkeit auf je 100 g. Der Preis ist pro Riegel. Fünf Punkte sind top, keiner ein Flop.

MARS HIPROTEIN

Kcal: 351, Fett: 8,1 g, Kohlenhydrate: 39 g, davon Zucker: 23 g, Protein: 33 g, Preis: € 2,89/66 g, Erhältlich bei: Sportnahrung.at

Wenig Fett, dafür ein hoher Zuckeranteil bei den Kohlenhydraten. Der Geschmack ist dem Original-Mars sehr ähnlich, die Konsistenz ist aber seltsam zäh. Als Abzocke erscheint der Preis. Die Protein-Variante ist mehr als doppelt so teuer. Entpuppt sich als süßer Riegel mit zugesetztem Protein.



BEWERTUNG: ◆◆◆◆◆

POWERBAR PROTEIN NUT

Kcal: 382, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 31 g, davon Zucker: 2,7 g, Protein: 33 g, Preis: € 1,60/45 g, Erhältlich bei: dm, Billa

Das Produkt punktet mit besonders wenig Zucker und geschmacklich sehr guter Kombination aus Schokolade und Erdnuss. Die Konsistenz ist angenehm im Mund, lässt sich gut kauen und runterschlucken. Nette Besonderheit: In der Packung sind zwei kleine Riegel – perfekt zum Teilen.

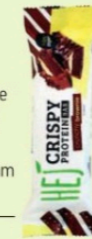


BEWERTUNG: ◆◆◆◆◆

HEJ PROTEINBAR CRISPY BROWN

Kcal: 374, Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 38 g, davon Zucker: 3,6 g, Protein: 32 g, Preis: € 2,39/45 g, Erhältlich bei: Bipa, Billa

Diese Crispy-Variante eines Proteinriegels ist leider nicht sehr knusprig, eher zäh. Der Zuckergehalt ist zwar gering, aber der Geschmack ist dadurch irgendwie „leer“ und befriedigt die Lust auf Süßes nicht wirklich. Auch der Preis ist eher hoch. Hat uns nur am Rande überzeugt.

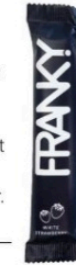


BEWERTUNG: ◆◆◆◆◆

FRANKY STRAWBERRY

Kcal: 459, Fett: 28 g, Kohlenhydrate: 42 g, davon Zucker: 8,2 g, Protein: 32 g, Preis: € 1,70/35 g, Erhältlich bei: shop.smartxocolate.com/franky/

Wird als Proteinriegel vermarktet, ist in Wirklichkeit Schokolade mit extra Proteinzusatz. Deshalb auch ein recht hoher Fettanteil und viele Kalorien. Der Zucker hält sich in Relation in Grenzen. Der Geschmack ist dafür unschlagbar. Zusatzplus: ohne Palmöl, Gluten.



BEWERTUNG: ◆◆◆◆◆

NEOH CROSSBAR

Kcal: 306, Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 49 g, davon Zucker: 5 g, Protein: 22 g, Preis: € 1,39/30 g, Erhältlich bei: Spar, Hervis

Dieser Snack hat einen besonders hohen Kohlenhydrat-Anteil, dafür als einziger deutlich weniger Eiweiß. Geschmacklich ist er dafür top, knusprig-fruchtig mit Schoko-Überzug. Auch im Mund ist seine Konsistenz sehr angenehm. Vorn dabei im Geschmack, Minuspunkte gibt es für die Zusammensetzung.

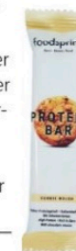


BEWERTUNG: ◆◆◆◆◆

FOODSPRING COOKIE DOUGH

Kcal: 321, Fett: 5,1 g, Kohlenhydrate: 18 g, davon Zucker: 3 g, Protein: 33 g, Preis: € 2,49/60 g, Erhältlich bei: Hervis

Trocken und zäh fühlt sich dieser Riegel im Mund an, beim Kauen hat man das Gefühl, er wird immer mehr. Auch geschmacklich kann er nicht wirklich überzeugen. Immerhin hat er wenig Fett und Zucker. Der Preis ist dafür verhältnismäßig hoch. Insgesamt gehört dieser Riegel nicht zu den Favoriten.



BEWERTUNG: ◆◆◆◆◆