



- [Proteinpulver Test](#)
- [Creatin Test](#)
- [Proteinriegel Test](#)
- [Weight Gainer Test](#)
- [Aminosäuren Test](#)
- [Testosteron-Booster Test](#)
- [Energieriegel Test](#)
- [Pflanzenprotein](#)
- [Pre-Workout Booster Test](#)
- [Omega-3 Test](#)
- [Diät-Vitalkost Test](#)
- [Ratgeber](#)

Proteinriegel Test

	Testsieger				
Produkt					
Menge	60 Gramm	65 Gramm	35 Gramm	50 Gramm	
Proteingehalt	20 Gramm	20 Gramm	10,5	27,5 Gramm	
Proteinquelle	Whey-Isolat Milchprotein-Isolat	Milchprotein (Casein)	Casein Whey	Casein Whey-Konzentrat Soja-Isolat	N
Süßungsmittel	Stevia	Stevia	Maltit	Maltit Sucralose	
Vorteile	hochwertiges Eiweiß - ohne	hochwertiges Eiweiß - ohne	hochwertiges Eiweiß - keine	drei hochwertige Proteinquellen - keine Gelatine	f Pi

Fitmart
 ALL PROTEIN EVERYTHING
 20% RABATT AUF ALLE ESN PROTEINE

	<p>Testsieger</p> 			
	<p>Gelatine - viele Sorten ohne Süßstoffe</p>	<p>Gelatine - keine Süßstoffe</p>	<p>Gelatine - ohne Süßstoffe</p>	
Nachteile	keine	keine	keine	künstlicher Süßstoff
Testberichte	Testbericht lesen	Testbericht lesen		
Amazon	zu Amazon	zu Amazon	zu Amazon	zu Amazon
nu3	zu Nu3		zu Nu3	

Im Proteinriegel-Test wurde nach Riegeln mit hochwertigen Zutaten gesucht, die einen hohen Eiweißanteil mit guter biologischer Verfügbarkeit enthielten und auf zugesetzten Zucker sowie künstliche Süßstoffe verzichteten. Aus der Menge der Proteinriegel stachen die **Quest Bars** und die **My Bar Zero** positiv heraus, da sie nur Eiweiß mit hoher **biologischer Wertigkeit** enthalten und mit natürlichen Zuckeralternativen wie Stevia gesüßt sind.

Fast alle anderen Proteinriegel auf dem Markt enthalten minderwertiges Protein wie Gelatine, das von den Herstellern in den Eiweißanteil eingerechnet wird. Der billige Rohstoff wird auf den Zutatenlisten allerdings als hydrolysiertes Kollagen oder kollagenes Eiweiß deklariert, wohl in dem Wissen, dass Verbraucher vom Kauf abgeschreckt werden könnten, wenn sie erkennen, dass der hohe Proteingehalt auf minderwertige Gelatine zurückzuführen ist. Gelatine enthält keine nennenswerten Mengen der **essentiellen Aminosäuren**, die der Körper nicht selbst herstellen kann und mit der

Nahrung aufnehmen muss. Es hat somit eine biologische Wertigkeit von 0 und ist für den Muskelaufbau nutzlos. Im Vergleich dazu hat Whey, also Molkenprotein, zum Beispiel eine biologische Wertigkeit von mindestens 104. Je weiter vorne Gelatine auf der Zutatenliste und im Proteinmix steht, desto höher ist der Anteil im gesamten Proteinriegel. Bei einigen Produkten steht kollagenes Eiweiß an erster oder zweiter Stelle der Proteinmischung, was bedeutet, dass der Anteil an biologisch verwertbarem Eiweiß für den Muskelaufbau weitaus niedriger liegt als die Hersteller es angeben.

Darüber hinaus ist es empfehlenswert, die in vielen Proteinriegeln als Zuckeralternative verwendeten künstlichen Süßstoffe soweit es geht zu vermeiden. Neue **Studien** deuten darauf hin, dass Süßstoffe wie Sucralose, Saccharin oder Aspartam die Darmflora schädigen und in der Folge zu einem gestörten Blutzuckerstoffwechsel führen können. Eine bessere Alternative ist das natürliche Süßungsmittel Stevia.

Testsieger: Quest Bars



Die **Quest Bars** enthalten nur hochwertiges Protein und mehrere Geschmacksrichtungen sind ausschließlich mit natürlichen Süßungsmitteln gesüßt. Sie enthalten bei 60 Gramm Gesamtgewicht insgesamt 20 Gramm Eiweiß aus

Whey- und Milchproteinisolat und weisen keine minderwertigen Eiweißquellen wie Gelatine auf. In der Geschmacksrichtung Erdbeer-Käsekuchen sind weder Haushaltszucker noch künstliche Süßstoffe zugesetzt, sondern es werden nur natürliche Zuckeralternativen wie Stevia verwendet. Der Riegel hatte eine angenehme Süße ohne Nachgeschmack und durch die Verwendung richtiger Früchte schmeckte dieser auch auf natürliche Weise nach Erdbeeren. Er war etwas bissfester als die meisten anderen Proteinriegel, was sich aber nicht negativ auf den Geschmack auswirkte. Mit rund 2 Euro liegt der Riegel im mittleren Preissegment, dafür erhält man aber ein Produkt mit hochwertigem Eiweiß, kaum Zucker und einem leckeren, natürlichen Geschmack.

Nicht alle Quest Bars sind frei von künstlichen Süßstoffen wie Sucralose, sondern zusätzlich zu Strawberry Cheesecake nur noch Cinnamon Roll, Banana Nut Muffin, Coconut Cashew und Lemon Pie. Aufgrund des recht hohen Anteils an Ballaststoffen von 17

Gramm, ist es im Falle einer sehr ballaststoffreichen Ernährung empfehlenswert, nicht mehr als ein bis zwei Riegel am Tag zu sich zu nehmen.

Am günstigsten sind die Quest Bars derzeit bei **nu3** und durch den Eintrag in den Newsletter erhält man zusätzlich 10 % Rabatt.

Platz 2: My Bar Zero



Die Proteinriegel **My Bar Zero** von Myprotein liefern ähnlich gute Werte wie die Quest Bars und auch hier wird keine Gelatine verwendet. Ein Riegel enthält rund 20 Gramm Eiweiß durch Milchprotein, das eine biologische Wertigkeit von 77 aufweist. Es enthält keine minderwertigen

Eiweißquellen und ist durch den Verzicht auf Gelatine ebenso wie die Quest Bars für Vegetarier geeignet. Zudem enthalten die Riegel keine künstlichen Süßstoffe und werden bis auf die Sorte Karamell-Erdnuss ausschließlich mit Stevia gesüßt. Die Konsistenz im Geschmackstest war etwas härter als man es von anderen Proteinriegeln gewohnt ist und ähnelte der von Kaubonbons, aber dies minderte den Geschmack nicht. Es stehen derzeit sieben verschiedene Geschmacksrichtungen zur Auswahl und besonders lecker waren die Sorten Cookies & Cream sowie Erdbeere-Vanille. Auch Geschmacksrichtungen wie Mandel-Vanille und Apfel-Zimt konnten überzeugen und waren geschmacksintensiv und nicht zu süß. Einzig die Sorte Lemon-Cheesecake hatte einen leicht künstlichen Zitronengeschmack. Da die Riegel wie die Quest Bars einen hohen Ballaststoff-Anteil haben, ist es im Falle einer sehr ballaststoffreichen Ernährung empfehlenswert, nicht mehr als ein bis zwei Riegel am Tag zu sich zu nehmen.

Die Riegel sind auch direkt beim Hersteller **Myprotein** erhältlich und sind dort besonders während Rabattaktionen sehr günstig.



0



teilen



tweet



[Kontakt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)
