FITFORE PRÄSENTIERT

PROTEIN PULVER GUIDE

Alles was du über Proteinpulver wissen musst.

FITFORE

INHALT

Vorwort	3
Gute und schlechte Proteinpulver	4
Was sind Proteinpulver?	5
Für wen sind Proteinpulver?	6
Worauf kommt es bei einem Proteinpulver an?	7
Worauf sollte man beim Aminosäurenprofil achten?	8
Wie wird bei Proteinpulvern getrickst?	9
Was ist mit Shape Shake, Diet Shakes & Co.?	10
Beispiel verschiedener Produkte	11
Häufig gestellte Fragen	23
Schlusswort	24

VORWORT

Hi,

dieser Guide soll dir helfen, das richtige Proteinpulver zu finden und fortan immer zu wissen, was ein gutes von einem schlechten Produkt unterscheidet.

Ich selbst konsumiere täglich Proteinpulver und habe diverse Marken und Produkte getestet. Dabei habe ich mir immer wieder die Frage gestellt: „Was ist denn der Unterschied zu dem anderen Protein?“.

Es ist nicht immer nur der Geschmack der anders ist, auch die Zusammensetzung und die Nährstoffe können stark variieren. Vor allem wenn ein Hersteller trickst, um sein Produkt gegenüber der Konkurrenz besser darzustellen.

Lese diesen Guide aufmerksam und lerne, was ein Proteinpulver ausmacht. Schreib mir gerne auf Instagram eine Nachricht, wie dir der Guide gefallen hat.

Viel Spaß beim Lesen.

Dein Dominic

GUTE UND SCHLECHTE PROTEINPULVER

//Wie du erkennst ob dein Proteinpulver sein Geld wert ist.

Proteinpulver sind im Jahr 2020 überall verfügbar und jeder kennt sie. Mittlerweile nutzt sie auch die Lebensmittelindustrie, um den Eiweißgehalt von Lebensmitteln zu verbessern. Für die meisten sind Proteinpulver das erste Supplement (Nahrungsergänzungsmittel) mit dem man in Kontakt kommt.

Doch leider gibt es auf dem Markt diverse Produkte die ihr Geld nicht Wert sind und die wirklich rausgeschmissenes Geld sind.

Mit diesem Guide sollst du am Ende jedes Proteinpulver sofort analysieren können und in wenigen Augenblicken sagen können ob dieses Proteinpulver sein Geld wert ist oder nicht.

WAS SIND PROTEINPULVER?

Es gibt auf dem Markt die unterschiedlichsten Varianten von Proteinpulver: es gibt tierische Proteinpulver aus Whey, Casein, Ei-Protein oder auch Mehrkomponentenprotein. Für Personen die sich pflanzlich ernähren gibt es Alternativen, wie beispielsweise Reis-Protein, Erbsenprotein oder sehr häufig auch vertreten dass Soja-Protein.

Das bekannteste Proteinpulver und auch das am meisten verbreiteteste ist das Whey Protein. Das Whey oder auch bekannt als Molke ist ein Teil des Milch-Proteins. Das Milch-Protein besteht zu 80 % aus Casein und circa 20 % aus Molke. Bei der Käseherstellung wird die Molke von dem Milchprotein getrennt und abgeschöpft und dann in weiteren Schritten getrocknet und gefiltert. Die erste Form die durch diesen Prozess hergestellt wird ist das Whey Protein-Konzentrat mit einem Proteingehalt von circa 70-75 %. Filtert man dieses Whey Protein-Konzentrat in weiteren Schritten erneut erhält man ein wenig Protein-Isolat oder Hydrolysat, wo der Proteingehalt etwa zwischen 80 und 85 % liegt. Durch die weitere Filtrierung verliert das Proteinpulver auch an Fett und Kohlenhydraten. Der Vorteil eines Isolats gegenüber eines Konzentrat ist nicht wissenschaftlich erwiesen und wenn wir uns das Produkt genauer anschauen ist bis auf den geringeren Kohlenhydrate- und Fettanteil das Isolat fast identisch. Für Personen mit Laktoseunverträglichkeit kann ein Isolat allerdings sinnvoll sein, da hier der Laktosegehalt sehr gering ist.

Bei pflanzlichen Proteinen wie beispielsweise den Erbsenprotein funktioniert die Herstellung etwas anders. Erbsenprotein wird aus grünen oder gelben Erbsen hergestellt, welche in der Verarbeitung zu Erbsenmehl verarbeitet werden und dann in einem weiteren Prozess die stärke und Ballaststoffe entfernt werden. Auch hier kommt es am Ende auf den Mahlgrad und die Verarbeitung an, wie hoch der Proteinanteil in einem Erbsenprotein ist. Überwiegend vertreten in heutigen veganen Supplements ist das Erbsenprotein-Isolat mit einem Eiweißanteil von circa 80 %.

Information. *Proteinpulver sind wie du nun siehst im Endeffekt gefilterte und hoch dosierte Eiweißlieferanten, die alle auf Basis von natürlichen Lebensmitteln hergestellt werden. Sie sind eine günstige und schnell verfügbare Möglichkeit Proteine zu decken und die täglichen Eiweißbedarf je nach Ziel zu erreichen.*

FÜR WEN SIND PROTEIN-PULVER?

***Information.** Ein Eiweißpulver ist wie gesagt, eine günstige und schnelle Art Protein aufzunehmen und somit den täglichen Eiweißbedarf zu decken.*

Nicht jeder braucht ein Eiweißpulver und ganz wichtig zu erwähnen: ***ein Eiweißpulver ist nicht verantwortlich für den Muskelaufbau und du wirst auch nicht durch den Konsum eines Eiweißpulver abnehmen***. Ein Eiweißpulver ist wie gesagt, eine günstige und schnelle Art Protein aufzunehmen und somit den täglichen Eiweißbedarf zu decken. Ernährst du dich zum Beispiel rein pflanzlich und stellst fest dass du nicht sehr viel Protein über den Tag mit deiner natürlichen Ernährung aufnimmst, dann kann dir ein Proteinpulver dabei helfen deine Ernährung zu ergänzen um deinen angestrebten Eiweißbedarf zu decken.

Gleiches gilt für jemanden der einen aktiven Alltag pflegt und es nicht schafft regelmäßig genug Eiweiß aufzunehmen und auch mit seinen täglichen Lebens mittel keinen ausreichenden Eiweißbedarf decken kann.

Bevor du dir also ein Eiweißpulver kaufst überprüfe erst auf Basis deiner Lebensmittel und täglichen Ernährung, ob du bereits deinen Eiweißbedarf deckst und somit ein Proteinpulver gar nicht notwendig ist.

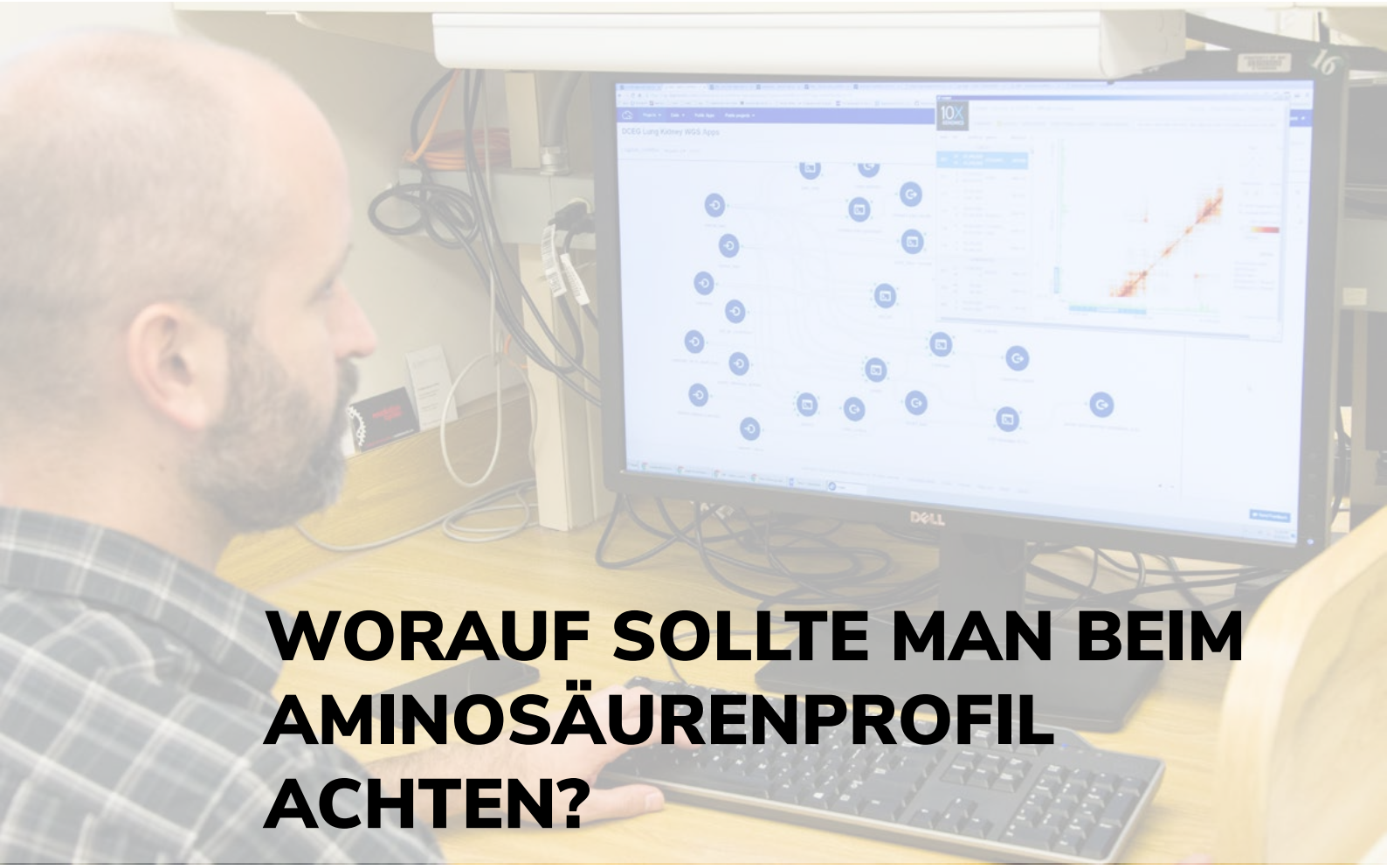
WORAUF KOMMT ES BEI EINEM PROTEINPULVER AN ?

Aus meiner Sicht gibt es Kriterien die ein gutes Protein von einem weniger guten Protein unterscheiden. In erster Linie sollte der Hersteller auf der Verpackung oder der Homepage ein Aminosäurenprofil zur Verfügung stellen. Mit dem du feststellen kannst wie hoch der Anteil der Aminosäuren in dem Protein ist. Stellt dir der Hersteller dieses Aminosäurenprofil nicht bereit, kannst du mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass die Qualität des Proteins nicht die Beste ist. Denn leider kann man durch den Zugabe einiger Aminosäuren den Eiweißanteil erhöhen, erhöht aber dadurch nicht den Anteil an relevanten essenziellen Aminosäuren. Und die essenziellen Aminosäuren sind das, was wir am Ende brauchen, denn unser Körper nutzt jedes Protein und spaltet es in die einzelnen Aminosäuren auf, welche er dann für die verschiedenen Prozesse im Körper verwendet.

Achte also immer darauf dass der Hersteller der Produkte ein Aminosäureprofil zur Verfügung stellt. Sollte er das nicht tun kannst du gerne mal den Hersteller kontaktieren, eventuell hat er so ein Aminosäureprofil für dich parat. Sollte er dir das nicht zu Verfügung stellen können würde ich mich von dem Produkt distanzieren.

Für mich weitere Kriterien für ein gutes Proteinpulver sind die zusätzlichen Zutaten. Neben dem Protein sollte ein Proteinpulver nicht viele Inhaltsstoffe enthalten. D.h. außer einem Süßstoff oder einem Süßungsmittel und Gewissen Aromen sollte in deinem Proteinpulver nicht viel enthalten sein. Schau auch dazu auf die Verpackungsrückseite oder die Webseite des Herstellers um festzustellen welche Zutaten in einen Proteinpulver enthalten sind.

***Information.** Neben dem Protein sollte ein Proteinpulver nicht viele Inhaltsstoffe enthalten.*



WORAUF SOLLTE MAN BEIM AMINOSÄURENPROFIL ACHTEN?

Beim Aminosäurenprofil solltest du vor allem darauf achten, dass der Anteil der BCAAs (Leucin, Isoleucin und Valin) ausreichend ist. Ein Whey Protein-Konzentrat enthält i.d.R. ca. 10-12 g Leucin, Isoleucin und Valin sind mit ca. 5-6 g je 100 g Protein enthalten.

Achte auch darauf, ob der Aminosäurenanteil auf Basis von 100 g Protein oder 100 g Pulver angegeben ist. Ist der Wert auf Basis des Pulvers angegeben, kannst du einfach die gewünschte Menge Pulver nehmen, um bspw. einen Leucinbedarf von 3-4 g zu decken.

Sollte die Angabe auf Basis von 100 g Protein gemacht worden sein, müsstest du eine Zwischenrechnung machen, um z.B. 3 g Leucin zu decken. Nehmen wir an, ein Proteinpulver enthält 80 g Eiweiß/100 g Pulver und einen Leucingehalt von 11 g/100 g Protein. Somit müssten wir die 11 g Leucin mit 0,8 multiplizieren, um festzustellen, wie viel Leucin in 100 g Pulver enthalten sind. In unserem Beispiel wären das 8,8 g Leucin/100 g Pulver. Möchte man nun bspw. 3 g Leucin mit einem Shake decken, dividieren wir die 100 g Pulver durch den Leucinanteil und multiplizieren das Ergebnis mit 3 g.

Somit wäre in unserem Beispiel ein Proteinshake aus 35 g Pulver die richtige Dosierung.

WIE WIRD BEI PROTEIN-PULVER GETRICKST?

Die Hersteller haben natürlich in Ihrem Unternehmen Lebensmitteltechniker die genau wissen wie sie Produkte verändern können, um sie dennoch für den Laien als hochwertiges Produkt darzustellen. Eine Bekannte Form um ein Proteinpulver als hochwertig darzustellen, es am Ende aber keinen wirklichen Mehrwert bietet ist das so genannte ‚Amino Spiking'.

Beim ‚Amino Spiking' werden einem Proteinpulver Aminosäuren, wie beispielsweise Glycin oder Taurin hinzugefügt, wodurch der Eiweißanteil des Proteins erhöht wird, die essenziellen Aminosäuren die unser Körper zwingend benötigt aber nicht verändert werden. Aus diesem Grund ist es extrem wichtig, dass Produkte die du kaufen möchtest oder Hersteller von denen Produkte kaufen möchtest dir immer eine Aminosäureprofil zur Verfügung stellen, indem du erkennen kannst wie hoch der Anteil der Aminosäuren in den Protein ist und ob Amino Spiking betrieben wurde.

Auch so genannte Beef Proteine klingeln im ersten Moment sehr hochwertig, da es sich dabei um ein Protein aus natürlichen Rohstoffen handelt. Allerdings ist ein Beef Protein nicht wirklich für den Muskelaufbau geeignet, denn im Beef Protein sind in der Regel nicht genügend Aminosäuren enthalten.

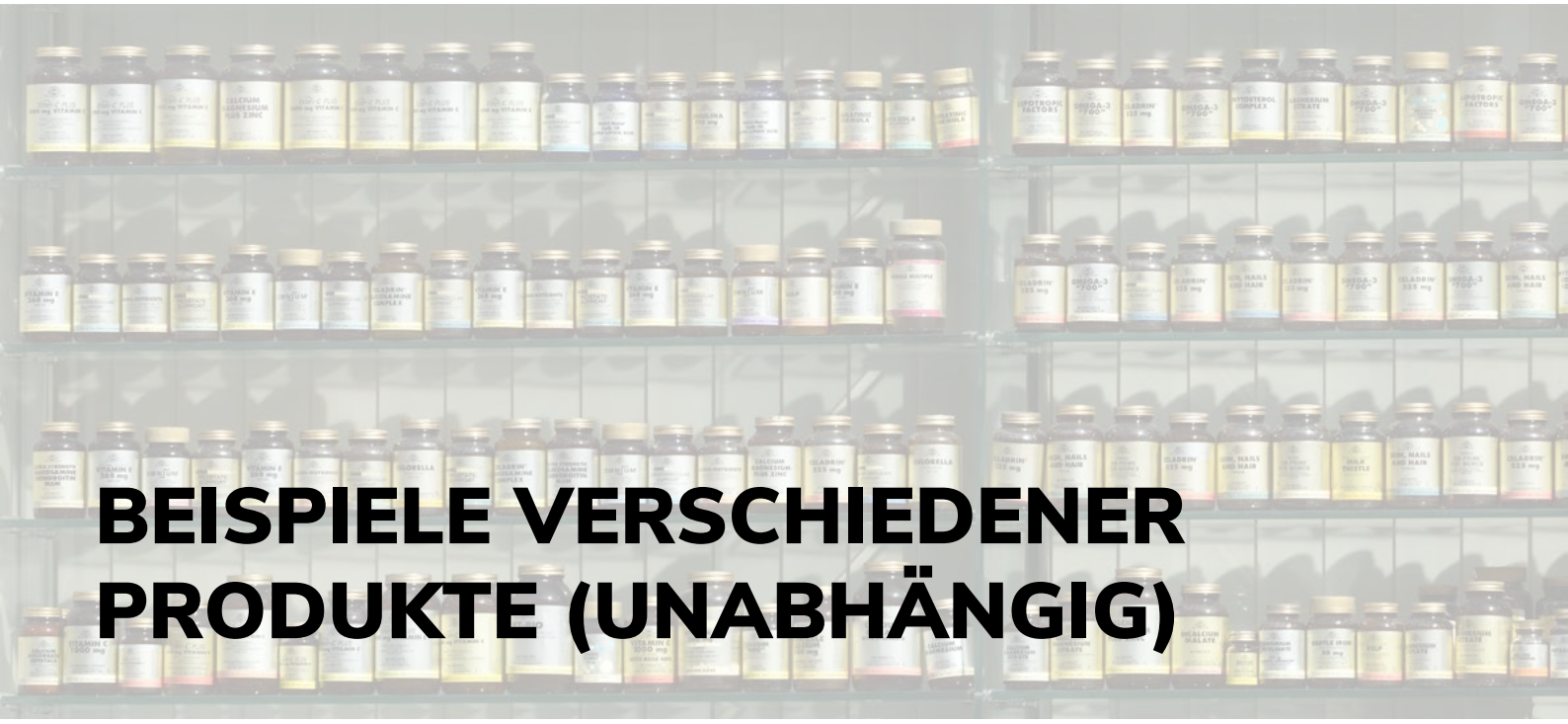
Übrigens gilt das auch für Proteinriegel. Solltest du dir einen Proteinriegel kaufen wollen achte darauf, ob Kollagen Hydrolysat auf der Zutatenliste steht. Sollte es am Anfang der Zutatenliste stehen kannst du davon ausgehen dass ein Großteil des Eiweißes in dem Proteinriegel aus Gelatine besteht, welche für den Muskelaufbau nicht geeignet ist.

***Information.** Bei Amino Spiking werden einem Proteinpulver Aminosäuren, wie beispielsweise Glycin oder Taurin hinzugefügt, wodurch der Eiweißanteil des Proteins erhöht wird, die essenziellen Aminosäuren die unser Körper zwingend benötigt, aber nicht verändert werden.*

WAS IST MIT SHAPE SHAKE, DIET SHAKES & CO?

***Information.** Statt sehr viel Geld für diese Shakes auszugeben könnte man sich auch einfach ein günstiges Proteinpulver kaufen und eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse pflegen, um den gleichen Effekt zu erzielen.*

Diese Produkte sind für mich kein Proteinpulver, denn sie enthalten neben an einem Eiweißlieferanten in der Regel Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren und Ballaststoffe. Sie gelten als Mahlzeitenersatz für den Gewichtsverlust, sind für mich aber eher ein überteuertes Proteinpulver mit einer Vitaminmischung. Statt sehr viel Geld für diese Shakes auszugeben könnte man sich auch einfach ein günstiges Proteinpulver kaufen und eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse pflegen, um den gleichen Effekt zu erzielen. Und wie bereits erwähnt: Achte darauf ob dir der Hersteller so eines Produkts ein Aminosäureprofil zur Verfügung stellt. Sollte das nicht der Fall sein, kannst du davon ausgehen, dass die Qualität des Proteins nicht sehr hoch ist oder der Eiweißanteil durch möglicherweise ein ‚Amino Spiking' auf dem Label manipuliert wurde.



BEISPIELE VERSCHIEDENER PRODUKTE (UNABHÄNGIG)

Ich arbeite mit keinem der folgenden Hersteller zusammen und bekomme kein Geld dafür, dass ich diese Produkte hier erwähne.

Es werden von mir die bekanntesten und am häufigsten genutzten Proteinpulver betrachtet (laut Umfrage auf Instagram).

Dazu zählen:

- ZEC+ Clean Concentrate
- ESN Designer Whey
- MyProtein Impact Whey
- More Nutrition Total Protein
- Rocka Nutrition Yum Yum Whey
- foodspring Whey Protein

Auch vier veganen Proteinpulver werde ich für dich analysieren:

- ZEC+ Rice Protein
- ESN Vegan Pro Complex
- ProFuel V-Protein
- Rocka Nutrition The Vegan

Zu guter letzt blicken wir noch auf ein Beef Protein, als Beispiel für ein schlechtes Nahrungsergänzungsmittel.

Bei den gezeigten Produkten gehe ich lediglich auf die Transparenz der Hersteller ein und teile meine objektive Meinung über die Zusammensetzung.

Dazu nutze ich die, für den Endkunden frei zugänglichen Quellen sowie Webseiten der Hersteller. Um etwa gleiche Bedingungen zu schaffen werde ich für alle Produkte den Geschmack Vanille verwenden.

Stand: 18.04.2020

***Information.** Ich arbeite mit keinem der folgenden Hersteller zusammen und bekomme kein Geld dafür, dass ich diese Produkte hier erwähne.*

ZEC+ CLEAN CONCENTRATE

Der Hersteller ist transparent und liefert dir auf der Homepage, sowie auf der Rückseite des Produkts ein Aminosäurenprofil. Somit kannst du schnell feststellen, wie hoch der Anteil der Aminosäuren ist. Auch kannst du erkennen, dass der Glycinanteil nicht sehr hoch und kein Taurin in der Zutatenliste vorhanden ist. Zusätzlich wurde dem Pulver Lactase beigefügt, um die Verträglichkeit und Verdauung zu verbessern.

Nährwerte

Nähr- und Brennwertangaben:			
CC Vanille	pro 100g Pulver		pro 40 g Pulver
Brennwert	387 kcal		155 kcal
	1634 KJ		654 KJ
Fett	6,2 g		2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g		1,5 g
Kohlenhydrate	11,0 g		4,4 g
davon Zucker	10,9 g		4,4 g
Ballaststoffe	0,0 g		0,0 g
Eiweiß	71,3 g		28,5 g
Salz	0,98 g		0,39 g

Zutaten

Molkenprotein (enthält Emulgator: Sojalecithin), ultrafiltrietes Molkeneiweiß, Süßungsmittel: Acesulfam K, Saccharin Natrium und Sucralose, Aroma, Lactase

Aminosäurenprofil

Aminosäure Bilanz	in 100 g Pulver
Essentielle Aminosäuren:	
L-Isoleucin	6,0 g
L-Leucin	11,0 g
L-Lysin	9,0 g
L-Valin	5,7 g
L-Phenylalanin	3,3 g
L-Threonin	6,5 g
L-Methionin	2,1 g
L-Tryptophan	1,8 g

Semiessentielle- und sonstige Aminosäuren:	
L-Glutamin/Glutaminsäure	16,7 g
L-Aspargin/Asparaginsäure	10,5 g
L-Arginin	3,0 g
L-Prolin	5,2 g
L-Serin	5,2 g
L-Alanin	4,9 g
L-Glycin	1,9 g
L-Tyrosin	3,1 g
L-Histidin	2,0 g
L-Cystein	2,2 g
Gesamt	100,0 g

ESN
DESIGNER WHEY PROTEIN

Auch dieser Hersteller ist transparent und liefert dir auf der Homepage, sowie auf der Rückseite des Produkts ein Aminosäurenprofil. Auch kannst du erkennen, dass der Glycinanteil nicht sehr hoch und kein Taurin in der Zutatenliste vorhanden ist. Der höhere Eiweißgehalt kommt durch die Zugabe von Whey Isolat zustande. Die Aminosäuren sind pro 100 g Protein angegeben, also in 100 g Pulver geringer.

Nährwerte

NÄHRWERTTABELLEN UND INHALTSSTOFFE

Nährwerte Vanilla (Classic)	pro 30 g Pulver	pro 100 g Pulver
Brennwerte	473 kJ / 113 kcal	1566 kJ / 374 kcal
Fett	1,4 g	4,5 g
■ davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	2 g
Kohlenhydrate	1.6 g	5.3 g
■ davon Zucker	1.4 g	4.5 g
Protein	23,4 g	78 g
Salz	0.22 g	0.7 g

Zutaten

ZUTATEN AM BEISPIEL VANILLA: Molkeneiweißmischung (ultrafiltriertes **Molken**eiweißkonzentrat, cross-flow mikrofiltriertes **Molkeneiweißisolat**), Aromen, Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Verdickungsmittel (Carrageen), Salz, Süßungsmittel (Acesulfam K, Natriumcyclamat, Natriumsaccharin, Sucralose), Sonnenblumenöl.

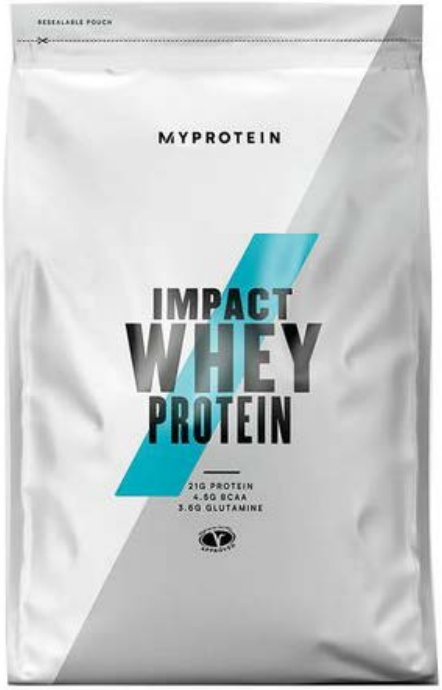
Aminosäurenprofil

ESN Designer Whey
Aminosäurenprofil pro 100g Protein

[illegible]	
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

MYPROTEIN IMPACT WHEY PROTEIN

MyProtein stellt dem Käufer kein Aminosäurenprofil auf der Webseite oder dem Produkt zur Verfügung. Lediglich ein älteres Bild vom Hersteller ist bei Google zu finden. Auch die Nährwertangaben sind nur für das geschmacksneutrales Eiweiß zu finden. Weichen die Nährwerte - wie vom Hersteller angegeben - um bis zu 15% ab, sind lediglich 69,7g Eiweiß pro 100g Pulver enthalten. Somit erfüllt dieses Protein nicht die Anforderungen an ein transparentes und hochwertiges Produkt.



Nährwerte

Nährwertangaben

		Pro 100g	Pro Portion	*RI
Brennwert		1740 kJ/412 kcal	435 kJ/103 kcal	5%
Fett		7.5 g	1.9 g	3%
	davon gesättigte Fettsäuren	5.0 g	1.3 g	6%
Kohlenhydrate		4.0 g	1.0 g	0.5%
	davon Zucker	4.0 g	1.0 g	1%
Eiweiß		82 g	21 g	41%
Salz		0.50 g	0.13 g	2%

* Referenzzufuhr für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die Geschmacksneutrale Version. Andere Geschmacksrichtungen können um bis zu 15% abweichen.

Zutaten

Vanille: Molkenprotein Konzentrat (**Milch**) (96%), Emulgator (**Soja**lecithin), Aromastoffe, Süßungsmittel (Sucralose)

Aminosäurenprofil

MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION

AMINO ACID PROFILE
IMPACT WHEY PROTEIN

Essential Amino Acid Profiles per 100g	
Histidine	1.7g
Isoleucine ¥	6.4g
Leucine ¥	10.6g
Lysine	9.6g
Methionine	2.2g
Phenylaline	3.0g
Threanine	6.7g
Tryptophan	1.4g
Valine ¥	5.9g

¥ Branch Chained Amino Acid

Non-Essential Amino Acid Profiles per 100g	
Alanine	5.0g
Arginine	2.1g
Aspartic Acid	11.0g
Cystine	2.2g
Glutamic Acid	18.1g
Glycine	1.4g
Proline	5.5g
Serine	4.6g
Tyrosine	2.6g

MORE NUTRITION TOTAL PROTEIN

Auch bei More Nutrition findest du Zutaten sowie Aminosäurenbilanz auf Verpackung und Webseite. Auch bei diesem Hersteller ist, aufgrund der Zutaten und des Aminosäurenprofils, Amino Spiking unwahrscheinlich. Das Total Protein ist kein reines Whey und nutzt durch Casein, die Vorteile eines schnell verdaulichen Wheys sowie eines langsam verdaulichen Caseins. Auch hier ist Laktase für eine besser Verdauung beigefügt.

Nährwerte

Nährwerte	pro 100g	pro 50 g Tagesration in 600ml Wasser
Brennwert	377 kcal	188 kcal
Brennwert	1578 kJ	789 kJ
Fett	4.7 g	2.3 g
- davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g	0.9 g
Kohlenhydrate	4.1 g	2 g
- davon Zucker	2.4 g	1.2 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	77.2 g	38.6 g
Salz	0.22 g	0.11 g

Zutaten

Zutaten:
Molkenproteinkonzentrat (enthält Sonnenblumenlecithin) 58,3%, Calciumkaseinat 38,9%, Aroma, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam-K), Laktase, Farbstoff Beta-Carotin.

Aminosäurenprofil

Aminosäure	pro 100g
Leucin	9.89 g
Lysin	8.92 g
Threonin	5.91 g
Valin	5.91 g
Isoleucin	5.81 g
Phenylalanin	3.76 g
Methionin	2.37 g
Histidin	2.04 g
Prolin	7.2 g
Tyrosin	3.55 g
Arginin	2.69 g
Glycin	1.51 g
Cystein	1.51 g
Glutaminsäure	19.25 g
Asparaginsäure	9.35 g
Serin	4.4 g
Alanin	4.9 g

ROCKA NUTRITION YUM YUM WHEY

Rocka Nutrition stellt dir ebenfalls Zutaten und Aminosäurenprofil zur Verfügung. Anhand dieser Daten ist keine Form von Manipulation ersichtlich. Der niedrigere Anteil an Aminosäuren im Vergleich zu den anderen Herstellern kommt durch die Angabe pro 100g Pulver und nicht pro 100g Protein zustande.

Nährwerte

Nutrition Facts Nährwertangaben

pro / per / pour 100 g		%NRV*	30 g in 250 ml Wasser / 30 g in 250 ml Water / 30 g dans 250 ml d'eau	%NRV*
Energie / Energy / Valeur Énergétique	1611 kJ 384 kcal		483 kJ 115 kcal	
Fett / Fat / Lipides	5,4 g		1,6 g	
- davon gesättigte Fettsäuren / thereof Saturated Fatty Acids / dont acides gras saturés	4,2 g		1,2 g	
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides	9,1 g		2,7 g	
- davon Zucker / thereof Sugar / dont sucres	3,8 g		1,1 g	
Ballaststoffe / Fibre / Fibres Alimentaires	1,1 g		0,34 g	
Eiweiß / Protein / Protéines	74,4 g		22,3 g	
Salz / Salt / Sel	0,88 g		0,26 g	
Vitamin B12 / Vitamin B12 / Vitamine B12	2,5 µg	102	0,76 µg	30
Vitamin D / Vitamin D / Vitamine D	4,0 µg	80	1,2 µg	24
Mineralstoffe / Minerals / Minéraux :				
Kalium / Potassium / Potassium	395 mg	19	118 mg	5
Calcium / Calcium / Calcium	379 mg	47	113 mg	14
Magnesium / Magnesium / Magnésium	60,3 mg	16	18,1 mg	4
Phosphor / Phosphorus / Phosphore	289 mg	41	86,7 mg	12

Zutaten

Zutaten:
Molkenproteinkonzentrat (enthält Emulgator **Soja**lecithin) 92,6%, **Aroma** (enthält Schwefeldioxid und Sulfite), Verdickungsmittel (Xanthan), Mager**milch**joghurtpulver, Süßungsmittel (Sucralose, Acesulfam K).

Aminosäurenprofil

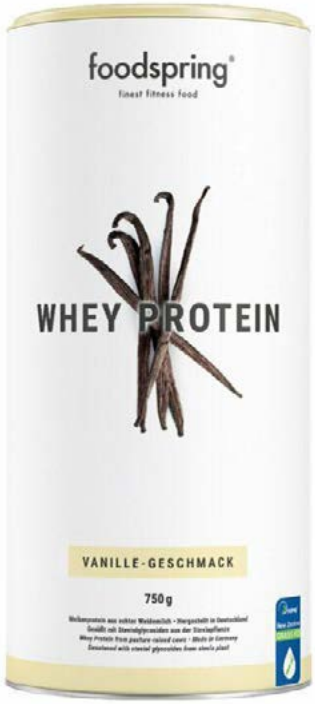
Aminosäurenprofil pro 100 g: / Amino acid profile per 100g: / Composition d'acides aminés pour 100 g :

Leucin / Leucine / Leucine	7,7 g	Prolin / Proline / Proline	4,3 g
Lysin / Lysine / Lysine	6,3 g	Tyrosin / Tyrosine / Tyrosine	2,2 g
Threonin / Threonine / Thréonine	5,2 g	Arginin / Arginine / Arginine	1,8 g
Valin / Valine / Valine	4,3 g	Glycin / Glycine / Glycocolle	1,3 g
Isoleucin / Isoleucine / Isoleucine	5,0 g	Cystein / Cysteine / Cystéine	1,3 g
Phenylalanin / Phenylalanine / Phénylalanine	2,3 g	Glutaminsäure / Glutamic acid / Acide glutamique	13,7 g
Methionin / Methionine / Méthionine	1,1 g	Asparaginsäure / Aspartic acid / Acide aspartique	8,2 g
Tryptophan / Tryptophan / Tryptophane	1,8 g	Serin / Serine / Sérine	3,6 g
Histidin / Histidine / Histidine	1,4 g	Alanin / Alanine / Alanine	3,4 g

Allergenhinweis: Enthält Soja, Milch und Schwefeldioxid / Sulfite. / **Allergen:** Contains soya, milk and sulphur dioxide and sulphites. **Informations allergènes :** Contient du soja, du lait, du dioxyde de soufre et des sulfites.
*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011. / *% of Nutrient Reference Values. / *Pourcentage des valeurs nutritionnelles de référence (VNR) conformément au règlement (UE) no. 1169/2011

FOODSPRING WHEY PROTEIN

Auch bei foodspring findest du die notwendigen Angaben. Anhand dieser Daten ist keine Form von Manipulation ersichtlich. Der niedrigere Anteil an Aminosäuren im Vergleich zu den anderen Herstellern kommt durch die Angabe pro 100g Pulver und nicht pro 100g Protein zustande.



Nährwerte

NÄHRWERTE	pro 100 g[1]
Energie	1599 kJ / 377 kcal
Fett	4,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	4,9 g
davon Zucker	4,9 g
Eiweiß	80 g
Salz	0,66 g

Zutaten

ZUTATEN (VANILLE-GESCHMACK)
Molkeneiweißkonzentrat (69 %), **Molke**neiweißisolat (30 %), Aroma (enthält **Laktose**), Emulgator (Sonnenblumenlecithin), Süßungsmittel (Sucralose, Steviolglykoside)

Aminosäurenprofil

AMINOSÄUREN	pro 100 g[1]
Alanin	3980 mg
Arginin	2080 mg
Asparaginsäure	8470 mg
Cystein	2370 mg
Glutaminsäure	13220 mg
Glycin	1450 mg
Histidin	1450 mg
Isoleucin[2]	4890 mg
Leucin[2]	8970 mg
Lysin[2]	7250 mg
Methionin[2]	1830 mg
Phenylalanin[2]	2610 mg
Prolin	4210 mg
Serin	3690 mg
Threonin[2]	4830 mg
Tryptophan[2]	1590 mg
Tyrosin	2700 mg
Valin[2]	4430 mg

ROCKA NUTRITION THE VEGAN

Vegane Proteine sind meistens nicht so reich an essenziellen Aminosäuren. Rocka Nutrition wertet das Aminosäurenprofil auf, indem sie zum einen Reis- und Erbsenprotein kombinieren, zum anderen zusätzlich BCAAs hinzugeben. Dadurch kommt das Produkt nah an ein Whey Protein heran. Von den Inhaltsstoffen ein sehr gutes Protein für Veganer.

Nährwerte

Nutrition Facts Nährwertangaben

	pro / per 100 g	30 g in 300 ml Wasser / 30 g in 300 ml Water
Energie / Energy	1611 kJ 381 kcal	483 kJ 114 kcal
Fett / Fat	3,8 g	1,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren / thereof Saturated Fatty Acids	0,2 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	7,2 g	2,1 g
- davon Zucker / thereof Sugar	< 0,5 g	< 0,5 g
Ballaststoffe / Fiber	3,5 g	1,0 g
Eiweiß / Protein	77 g	23 g
Salz / Salt	1,5 g	0,45 g
Calcium	162 mg	48,8 mg
Magnesium	89,1 mg	26,7 mg

Aminosäurenprofil pro 100 g: / Amino acid profile per 100 g:

L-Leucin / L-Leucine	11,0 g	L-Prolin / L-Proline	2,8 g
L-Lysin / L-Lysine	3,7 g	L-Tyrosin / L-Tyrosine	2,3 g
L-Threonin / L-Threonine	2,1 g	L-Arginin / L-Arginine	5,8 g
L-Valin / L-Valine	6,0 g	L-Glycin / L-Glycine	2,9 g
L-Isoleucin / L-Isoleucine	5,5 g	L-Cystein / L-Cysteine	2,0 g
L-Phenylalanin / L-Phenylalanine	3,6 g	L-Glutaminsäure / L-Glutamic Acid	12,0 g
L-Methionin / L-Methionine	1,4 g	L-Asparaginsäure / L-Aspartic Acid	6,8 g
L-Tryptophan / L-Tryptophan	1,0 g	L-Serin / L-Serine	3,0 g
L-Histidin / L-Histidine	1,6 g	L-Alanin / L-Alanine	3,4 g

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011. /
*% of Nutrient Reference Values.

Zutaten

Zutaten:
40,5 % Reisprotein, 40,5 % Erbsenproteinisolat, Aroma, L-Leucin, L-Isoleucin, L-Valin, Verdickungsmittel Xanthan, Süßungsmittel Sucralose und Steviolglycoside.

Eiweißkonzentrat mit Aminosäuren und

Aminosäurenprofil

Aminosäurenprofil pro 100 g: / Amino acid profile per 100 g:

L-Leucin / L-Leucine	11,0 g	L-Prolin / L-Proline	2,8 g
L-Lysin / L-Lysine	3,7 g	L-Tyrosin / L-Tyrosine	2,3 g
L-Threonin / L-Threonine	2,1 g	L-Arginin / L-Arginine	5,8 g
L-Valin / L-Valine	6,0 g	L-Glycin / L-Glycine	2,9 g
L-Isoleucin / L-Isoleucine	5,5 g	L-Cystein / L-Cysteine	2,0 g
L-Phenylalanin / L-Phenylalanine	3,6 g	L-Glutaminsäure / L-Glutamic Acid	12,0 g
L-Methionin / L-Methionine	1,4 g	L-Asparaginsäure / L-Aspartic Acid	6,8 g
L-Tryptophan / L-Tryptophan	1,0 g	L-Serin / L-Serine	3,0 g
L-Histidin / L-Histidine	1,6 g	L-Alanin / L-Alanine	3,4 g

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (Nutrient Reference Values) nach Verordnung (EU) Nr. 1169/2011. /
*% of Nutrient Reference Values.

PROFUEL V-PROTEIN

Das V-Protein ist ein reines Erbsenproteinisolat. Dadurch ist das Aminosäurenprofil bei diesem Protein nicht ganz so, wie bei Vergleichsprodukten. Der Anteil an BCAAs ist bspw. ~20% geringer als bei einem Whey. Dennoch sind pro Portion 4,3g BCAAs enthalten und somit ist dieses Protein eine gute Option für Personen, die auf tierisches Protein verzichten möchten.

Nährwerte

V-PROTEIN | Vegan-Protein | Nährwerte

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (30 g)
Brennwert	1754 kJ / 415 kcal	526 kJ / 124 kcal
Fett	9,0 g	2,7 g
- davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	0,72 g
Kohlenhydrate	5,1 g	1,5 g
- davon Zucker	0,07 g	0,02 g
Ballaststoffe	1,1 g	0,34 g
Eiweiß	78,4 g	23,5 g
Salz	2,3 g	0,69 g

Zutaten

V-PROTEIN | Vegan-Protein | Zutaten

Erbsenproteinisolat, Aroma, Verdickungsmittel Xanthan, L-Methionin, Süßungsmittel Sucralose, L-Tryptophan.

Aminosäurenprofil

Aminosäuren-Profil pro 100 g Protein	
Leucin	8,4 g
Lysin	7,6 g
Threonin	3,9 g
Valin	5,2 g
Isoleucin	4,8 g
Phenylalanin	5,9 g
Methionin	1,6 g
Tryptophan	1,2 g
Histidin	2,5 g
Prolin	4,3 g
Tyrosin	4,0 g
Arginin	8,5 g
Glycin	4,1 g
Cystein	1,0 g
Glutaminsäure	16,2 g
Asparaginsäure	11,3 g
Serin	5,3 g
Alanin	4,2 g

ZEC+ VEGAN RICE PROTEIN

Auch beim Vegan Rice Protein von ZEC+ kannn man einsehen, wie hoch der Anteil der einzelnen Aminosäuren ist. Auch bei einem Reisprotein ist der Anteil der Aminosäuren nicht so hoch wie bei einem Whey. Dennoch kann man durch Kombination mit anderen Proteinen oder einer höheren Dosierung mehr Aminosäuren aufnehmen. Auch dieses Produkt ist eine Option für Veganer & Vegetarier.

Nährwerte

Reisprotein Vanille	pro 100g Pulver	pro 30 g Pulver
Brennwert	365 kcal	110 kcal
	1547 KJ	464 KJ
Fett	3,2 g	1,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,6 g	0,5 g
Kohlenhydrate	8,2 g	2,5g
davon Zucker	0,4 g	0,1 g
Ballaststoffe	4,0 g	1,2 g
Eiweiß	73,6 g	22,1 g
Salz	0,25 g	0,08 g

Zutaten

Reisprotein, Aromen, Verdickungsmittel: Xanthan, Farbstoff: Beta Carotin, Süßstoffe: Sucralose und Steviolglycoside

Aminosäurenprofil

Aminosäurebilanz:	in 100 g Protein
Essentielle Animosäuren:	
Isoleucin	3,9 g
Leucin	8,4 g
Lysin	3,1 g
Valin	5,7 g
Phenylalanin	5,9 g
Threonin	3,8 g
Methionin	3,0 g
Tryptophan	0,9 g

Semiessentielle- und sonstige Aminosäuren:	
Glutamin/Glutaminsäure	18,0 g
Asparagin/Asparaginsäure	9,2 g
Arginin	7,7 g
Prolin	4,6 g
Serin	5,1 g
Alanin	5,7 g
Glycin	4,4 g
Tyrosin	5,1 g
Histidin	2,6 g
Cystein	2,7 g
Gesamt	100,0 g

ESN
VEGAN PRO COMPLEX

Das Vegan Pro Complex ist ebenfalls eine Kombination aus Reis- und Erbsenprotein. Auch hier sind alle Angaben einsehbar. Um genau so viele Aminosäuren wie mit einem Whey aufzunehmen, ist hier auch eine höhere Portionsgröße als 30g notwendig.

Nährwerte

Nährwerte Vanilla Ice Cream	pro 30 g Pulver	pro 100 g Pulver
Brennwerte	460 kJ / 110 kcal	1556 kJ / 372 kcal
Fett	1,5 g	5 g
■ davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	1,5 g
Kohlenhydrate	0,5 g	1,5 g
■ davon Zucker	0 g	0 g
Ballaststoffe	1,4 g	4,5 g
Protein	23 g	78 g
Salz	0,23 g	0,75 g

Zutaten

ZUTATEN VANILLA ICE CREAM: Reisproteinkonzentrat (71%), Erbsenproteinisolat (23,3%), Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, Süßungsmittel (Succralose, Acesulfam K), Farbstoff (Beta Carotin).

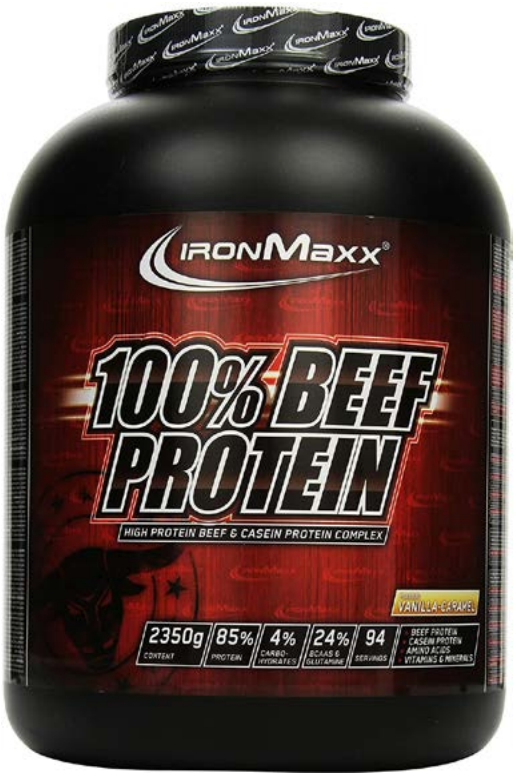
Aminosäurenprofil

Aminosäurenbilanz pro 100 g Protein	
Alanin/alanine	5,4 g
Arginin/arginine	8,5 g
Asparaginsäure/aspartic acid	9,4 g
Cystin/cysteine	4,1 g
Glutaminsäure/glutamic acid	18,4 g
Glycin/glycine	4,6 g
Histidin/histidine	2,1 g
Isoleucin/isoleucine (BCAA)	4 g
Leucin/leucine (BCAA)	8,5 g
Lysin/lysine	4,5 g
Methionin/methionine	2,8 g
Phenylalanin/phenlyalanine	5,4 g
Prolin/proline	4 g
Serin/serine	4 g
Threonin/threonine	2,8 g
Tryptophan/tryptophan	1,7 g
Tyrosin/tyrosine	3,2 g
Valin/valine (BCAA)	6,6 g

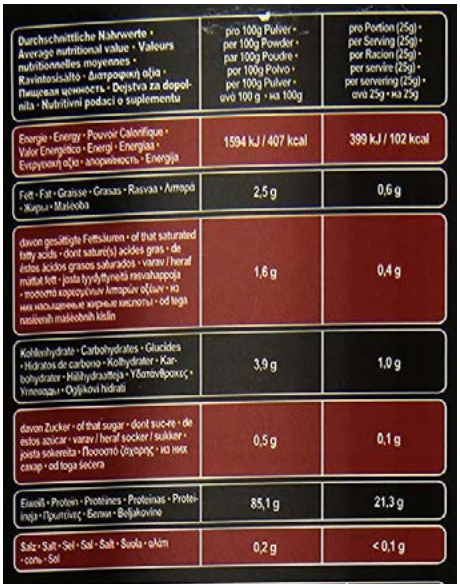
100% BEEF PROTEIN

Beef Protein klingt im ersten Moment sehr hochwertig, im Vergleich zu Whey ist Beef Protein allerdings um einiges schlechter. Wie du beim Aminosäurenprofil sehen kannst, sind die essenziellen Aminosäuren und vor allem Leucin sehr gering vorhanden. Wäre nicht zusätzlich Milchprotein enthalten, wäre das Profil noch schlechter. Auch der hohe Anteil an Glycin in diesem Produkt ist ungewöhnlich hoch.

Beef Protein ist aus diesen Gründen keine Empfehlung.



Nährwerte



Durchschnittliche Nahrwerte • Average nutritional value • Valeurs nutritionnelles moyennes • Ravintosisältö • Διατροφική αξία • Пищевая ценность • Dejstva za dopolnila • Nutritivni podaci o suplementu	pro 100g Pulver • per 100g Powder • par 100g Poudre • por 100g Polvo • per 100g Pulver • ανά 100 g • на 100g	pro Portion (25g) • per Serving (25g) • por Racion (25g) • per servire (25g) • per servering (25g) • ανα 25g • на 25g
Energie • Energy • Pouvoir Calorifique • Valor Energético • Energi • Energiaa • Ενεργειακή αξία • энергийность • Energija	1594 kJ / 407 kcal	399 kJ / 102 kcal
Fett • Fat • Graisse • Grasas • Rasvaa • Λιπαρά • Жиры • Masloba	2,5 g	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren • of that saturated fatty acids • dont satur(s) acides gras • de estos ácidos grasos saturados • varav / heraf mättat fett • josta tyydyttyneitä rasvahappoja • πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων • из них насыщенные жирные кислоты • od tega nasičenih maščobnih kislin	1,6 g	0,4 g
Kohlenhydrate • Carbohydrates • Glucides • Hidratos de carbono • Kolhydrater • Karbohydrater • Hiilihydraatteja • Υδατάνθρακες • Углеводы • Ogljikovi hidrati	3,9 g	1,0 g
davon Zucker • of that sugar • dont suc-re • de estos azucar • varav / heraf socker / sukker • josta sokereita • Ποσοστό ζάχαρης • из них сахар • od toga šećera	0,5 g	0,1 g
Eiweiß • Protein • Protines • Proteinas • Proteiinejä • Πρωτεΐνες • Белки • Beljakovine	85,1 g	21,3 g
Salz • Salt • Sel • Sal • Salt • Suola • αλάτι • соль • Sol	0,2 g	< 0,1 g

Zutaten

ZUTATEN: Protein- und Aminosäuremischung (Protein vom Rind, ***Kuhmilch***protein, L-Valin, L-Leucin, L-Isoleucin, L-Methionin, L-Cystein-Hydrochlorid-Monohydrat, L-Lysin-Hydrochlorid, L-Phenylalanin, L-Threonin, L-Histidin-Hydrochlorid-Monohydrat), Aroma, Mineralstoffe (Magnesiumcarbonat, Eisen(II)-sulfat, Zinksulfat-1-hydrat, Mangan(II)-gluconat, Kupfer(II)-gluconat, Kaliumiodat, Natriumselenit), Schaumverhüter (Glucosesirup, Palmfett, Alpha-Cyclodextrin, Emulgator (Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), ***Milch***proteine), Süßungsmittel (Acesulfam K, Sucralose), Vitamine (Nicotinsäureamid, Tocopherylacetat, D-Calciumpantothenat, L-Ascorbinsäure, Pyridoxin-Hydrochlorid, Riboflavin, Thiaminmononitrat, Retinylacetat, Folsäure, Biotin, Cyanocobalamin), Creatinmonohydrat, Farbstoff (Beta-Carotin). Kann Spuren von Ei, Lupine, Soja und Gluten enthalten. **ZUBEREITUNG:** 25g Pulver und 250ml kaltes Wasser in den Mixbecher geben und 20 Sekunden lang schütteln. **VERZEHREMPFEHLUNG:** Nehmen Sie bis zu 4 Portionen täglich ein. Empfehlenswert ist der Verzehr vor dem Sport oder Wettkampf, unmittelbar nach dem Training und vor dem Schlafen gehen.

Aminosäurenprofil

Essentielle Aminosäuren • Essential amino acids • Acides aminés essentiels • Aminoácidos esenciales • Essentiella aminosyror • Välttämättömät aminohapot • βασικά αμινοξέα • Незаменимые аминокислоты • Esencialne aminokisline • Esencijalne masne kiseline	pro 100g Eiweiss per 100g Protein par 100g Protéine por 100g Proteína 100g proteina ανά 100g πρωτεΐνης на 100г белка na 100g beljka
Isoleucin • Isoleucine • Isoleucina • Isoleucine • Ισολευκίνη • Изолейцин	3000 mg
Leucin • Leucine • Leucina • Leucine • Λευκίνη • Лейцин	6000 mg
Lysin • Lysine • Lisina • Lysine • Λυσίνη • Лизин	5300 mg
Valin • Valine • Valina • Valine • Βαλίνη • Валин	4400 mg
Phenylalanin • Phenylalanine • Fenilalanina • Fenylalanine • Φαινυλαλανίνη • Фенилаланин	3400 mg
Threonin • Threonine • Treonina • Treonine • Θρεονίνη • Треонин	2800 mg
Methionin • Methionine • Metionina • Treonine • Θρεονίνη • Треонин	1900 mg
Tryptophan • Tryptophane • Triptofano • Tryptofaani • Θρυπτοφάνη • Трактофан	500 mg
Semiessentielle Aminosäuren • Semi-essential amino acids • Acides aminés semi-essentiels • Aminoácidos semiesenciales • Semi-essentiella aminosyror • Ehdollisesti välttämättömät aminohapot • Ημι-βασικά αμινοξέα • Условно заменимые аминокислоты • Semi-esencialne aminokisline	
Histidin • Histidine • Histidina • Histidine • Ιστιδίνη • Гистидин	1900 mg
Cystein • Cystine • Cisteina • Kysteine • Κυστεΐνη • Цистеин	300 mg
Sonstige Aminosäuren • Other amino acids • Autres acides aminés • Otros aminoácidos • Andre aminosyrer • Muut aminohapot • Λοιπά αμινοξέα • Прочие аминокислоты • Druge aminokisline	
Glutamin • Glutamine • Glutamina • Glutamine • Γλουταμίνη • Глутамин	14800 mg
Asparagin • Asparagine • Asparagina • Asparagine • Αστραγγίνη • Аспарагин	6200 mg
Arginin • Arginine • Arginina • Arginine • Αργινίνη • Аргинин	5900 mg
Prolin • Proline • Prolina • Proline • Προλίνη • Пролин	10600 mg
Serin • Serine • Serina • Serine • Σερίνη • Серин	4200 mg
Alanin • Alanine • Alanina • Alanine • Αλανίνη • Аланин	6500 mg
Glycin • Glycine • Glicina • Glycine • Γλυκίνη • Гликин	11900 mg
Tyrosin • Tyrosine • Tirosina • Tyrosine • Τυροσίνη • Тирозин	2600 mg
Hydroxyprolin • Hydroxyproline • Hidroxiprolina • Hydroxyproline • υδροξυπρολίνη • Гидроксипролин	6200 mg
Ornithin • Ornithine • Ornitina • Ornitine • Ορνιθίνη • Орнитин	100 mg
Sonstige • Other • Autre • Otros • Muut • Λοιπά • Прочие	1500 mg

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

//Brauche ich Proteinshakes?
Nein. Du brauchst keine Proteinshakes zum Abnehmen oder Muskelaufbau. Sie sind wie bereits erwähnt, eine günstige und einfache Möglichkeit seinen Proteinbedarf zu decken.

//Gibt es eine maximale tägliche Dosis für Proteinpulver?
Jein. Proteinpulver sind keine Medikamente oder in irgendeiner Weise schädlich. Dennoch solltest du nicht deinen täglichen Eiweißbedarf nur durch Shakes decken und eine ausgewogene Ernährung vernachlässigen.

//Ist Proteinpulver schädlich?
Nein. So lange du gesunde Nieren und Leber hast und ausreichend Flüssigkeit zuführst, sind Proteinpulver nicht schädlich.

//Wann soll ich Proteinshakes trinken?
Der Zeitpunkt der Einnahme ist unwichtig. Als Ergänzungsmittel solltest du einen Proteinshake dann zuführen, wenn du weißt, dass du nicht genug Eiweiß mit einer Mahlzeit oder am Tag zugeführt hast.

//Was mache ich, wenn ich kein Whey Protein vertrage?
Das liegt in den meisten fällen daran, dass du ein Problem mit der Verdauung von Laktose hast. Schaue nach einem Whey Protein das als Zutate Laktase enthält. Alternativ probier ein Whey Isolat oder ein pflanzliches Proteinpulver.

SCHLUSSWORT

Ob und welches Proteinpulver du kaufst musst du selbst entscheiden. Die meisten Produkte der deutschen Hersteller kann man ohne Bedenken konsumieren.

Achte immer darauf, dass der Anteil der Aminosäuren enthalten ist und ein Produkt so wenig Inhaltsstoffe wie möglich enthält.

Die Preisunterschiede kommen meistens durch Verpackungsdesign und Marketing zustande.

Solltest du noch Fragen zu Proteinpulvern haben, kannst du mir jederzeit auf Instagram @fitfore_de schreiben.

Alles gute
Dominic

//youtube	youtube.com/c/fitforede
//instagram	instagram.com/fitfore_de
//facebook	facebook.com/fitfore.de
//itunes	fitfore radio
//spotify	fitfore