



Von Fitness-Trainern empfohlen

So sollten Fitness-Riegel sein

Wir haben die shape up Trendsetter gefragt, nach welchen Kriterien sie ihre Riegel auswählen. Auf einer Skala von 5 (unverzichtbar) bis 1 (ganz unwichtig) konnten sie Aussehen, Geschmack, Konsistenz, Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe bewerten.

Der Geschmack eines Riegels ist für 96,9 Prozent unverzichtbar, sehr wichtig oder wichtig. Wer sich gesund ernährt und den Riegel gern auch als Ersatz fürs Naschen nimmt, möchte dann auch was Leckeres genießen. Ähnlich bedeutend wurden nur noch die Inhaltsstoffe eingestuft, die von 90,9 Prozent für unverzichtbar, sehr wichtig oder wichtig gehalten werden.

Milosz Derwis aus dem holsteinischen Ellerau hält sie für extrem wichtig: „Schließlich zählt man ja nicht wenig für einen Riegel, da sollte man wohl beste Inhaltsstoffe erwarten können - auch weil die für jeden, der trainiert, wichtig sind.“

An der Konsistenz scheiden sich die Geister. Nur das Aussehen hielten noch weniger Trendsetter für unverzichtbar. Nadine Wolff aus Schwarzenbach formuliert als Mindestanforderung: „Vor dem Training schon Muskelkater in der Kaumuskelatur durch den Riegel zu bekommen, macht keinen Spaß.“

Von Zusatzstoffen halten fast alle Experten nichts: Nur das Nötigste und am besten ohne Chemie, lautet hier die Devise. Und mit „unverzichtbar“ ist eher gemeint, dass auf künstliche Zusätze verzichtet werden sollte.

Die Riegel-Kriterien der Trendsetter:

1. Geschmack	4,42 Pkt
2. Inhaltsstoffe	4,33 Pkt
3. Konsistenz	3,62 Pkt
4. Zusatzstoffe	3,61 Pkt
5. Aussehen	2,81 Pkt

PowerBar macht alles klar

Die drei Besten unter sehr vielen Guten stammen alle aus einem Hause:
Fitness-Trainer empfehlen PowerBar-Riegel



2. PowerBar Natural Protein
3,42 Punkte



1. PowerBar Protein Plus
3,48 Punkte



3. PowerBar 52 % Protein Plus
3,32 Punkte

Die Platzierten der Gesamtwertung:

4. ClifBar White Chocolate	3,25 Pkt	10. BBN Hardcore	3,09 Pkt
5. Multipower	3,21 Pkt	11. Soul Bar	3,04 PKT
6. LifeFood LifeBar	3,18 Pkt	12. Best Body Premium Pro	3,03 Pkt
7. RoC-Sports	3,16 Pkt	13. Nutrixion	3,00 Pkt
8. LifeBar Cherry	3,14 Pkt	14. Oatsnack Banana Bred	2,87 Pkt
9. ClifBar Macadamia	3,12 Pkt	15. Energy Oatsnack	2,78 Pkt
		16. Isostar	2,74 Pkt

Die goldene Mitte macht's Bei Fett, Zucker, Eiweiß & Kalorien zählt Ausgewogenheit am meisten

Fettgehalt

1. PowerBar Natural Protein	3,30 Pkt
2. Isostar	3,10 Pkt
3. ClifBar	3,00 Pkt

Eiweißgehalt

1. PowerBar Natural Protein	2,63 Pkt
2. LifeFood lifebar	2,55 Pkt
3. Multipower	2,48 Pkt

Zuckeranteil

1. Alpha Massiv	2,78 Pkt
2. RoC-Sports	2,75 Pkt
3. PowerBar 52 % Protein Plus	2,72 Pkt

Gesamtkalorien

1. PowerBar 52 % Protein Plus	3,00 Pkt
2. RoC-Sports	2,83 Pkt
3. lifeFood lifebar	2,76 Pkt

Punkte aus den Bewertungskriterien

viel zu hoch (1), reichlich (2), gerade richtig (3) nur ausreichend (2) zu gering(1)

Geschmack ist nicht alles Beste Zutaten aber wenig Zusatzstoffe – das bringt's

Geschmack

1. PowerBar 52 % Protein Plus	4,38 Pkt
2. ClifBar	4,37 Pkt
3. PowerBar Protein Plus	4,33 Pkt

Konsistenz

1. PowerBar Protein Plus	4,41 Pkt
2. PowerBar Natural Protein	4,39 Pkt
3. Nutrixion	4,08 Pkt

Zutaten

1. PowerBar Protein Plus	4,66 Pkt
2. ClifBar	4,25 Pkt
3. PowerBar 52 % Protein Plus	4,11 Pkt

Zusatzstoffe

1. PowerBar Protein Plus	4,58 Pkt
2. ClifBar	4,56 Pkt
3. RoC-Sports	4,26 Pkt

Punkte aus den Bewertungskriterien

superlecker (5), schmackhaft (4), nicht besonders (3), gewöhnungsbedürftig (2), ungenießbar (1)