Energie-Riegel

Aufreißen, reinbeißen, durchstarten. Sportriegel versprechen schnelle Energie für Training und Wettkampf. Fast jeder Anbieter hat einen eigenen Ansatz, wie er dieses Versprechen halten will. Wir stellen 15 aktuelle Produkte vor.

von Carola Felchner und Lisa Schmidt

Bananen sind ein Klassiker, ja. Was die enthaltene Kohlenhydratmenge pro 100 Gramm angeht, sind sie Sport-Riegeln jedoch klar unterlegen. Genau auf diesen Brennstoff kommt es unter Belastung aber an. Kurzkettige Kohlenhydrate wie Glukose gehen schnell ins Blut, langkettige Kohlenhydrate und Zugaben wie Haferflocken oder Trockenfrucht-Stückchen werden langsamer aufgenommen und sollen den Blutzucker über längere Zeit konstant halten. Proteine sind während Wettkampf oder Training hauptsächlich dann sinnvoll, wenn die Muskelstrukturen stark beansprucht werden, ihr Anteil kann geringer sein. Empfehlenswert ist Eiweiß vor allem nach der Belastung, als Regenerationsbeschleuniger. Da feste Nahrung normalerweise langsamer aufgenommen wird als flüssige – und weil unter körperlicher Anstrengung das Kauen oft schwerfällt – sind Riegel gut bei langen (moderaten) Belastungen oder zwischen zwei Einheiten. Probieren Sie im Training aus, ob Sie den Riegel vertragen und ob er sich gut auspacken lässt.

NIELS SCHULZ-RUHTENBERG

Der Ironmanfinisher ist Facharzt für Allgemein-, Sport und Ernährungsmedizin und betreut in seiner Hamburger Praxis zahlreiche Triathleten. **www.sportlervitamine.com**

„Die ideale Zusammensetzung der Wettkampfernährung ist ein Zucker-Eiweiß-Verhältnis von 4:1. Auf Verträglichkeit sollten Sie Ihre Wettkampfnahrung im Training ausgiebig testen: je weniger Farb- und Konservierungsstoffe, desto besser – Schoko- und Joghurt-Glasuren können sensible Mägen ebenfalls reizen. Und bitte keine Bananen! Sie enthalten zu wenig Natrium und zu viel Kalium – das perfekte Verhältnis für die Regeneration, aber nicht für die Leistungsphase."

Niels Schulz-Ruhtenberg

PRODUKT	AUSDAUERRIEGEL	XTRA BAR	MULTI-BAR	CARBOHYDRATE BAR	PERFORM BAR
Hersteller	Aktiv3	Born	Cadion	Dextro Energy	Energy System
Preis pro Stück	€ 1,50 (40 g)	€ 1,70 (55 g)	€ 1,90 (50 g)	€ 1,99 (30 g)	€ 0,99 (50 g)
Geschmack	Cranberry	Wildfrucht, Ginseng	Ananas	Zitronenkuchen, Banane, Schoko	Schoko, Banane
kJ / kcal pro 100 g	1.403 / 335	1.599 / 379	1.379 / 325	1.558 / 369	1.575 / 372
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	58,9 g 4,8 g 9,0 g	68,6 g 5,0 g 9,4 g	69,5 g 6,4 g 2,4 g	60,0 g 17,5 g 5,8 g	71,0 g 11,0 g 5,3 g
Besonderheiten	bio, ohne Zuckerzusatz, glutenfrei	mit Joghurt-Glasur, Ginseng (für mehr Leistung)	mit Kreatin, Natrium und L-Carnitin	zwei kleine Portionen im Doppelbeutel	mit Isomaltulose (Zuckerart), Natrium
Kurzbeschreibung	Eher zähe Konsistenz mit Fruchtstückchen. Kohlenhydrat-Anteil im mittleren Bereich, viel Fett. Eher für moderate Belastungen.	Fettanteil eher hoch, Glasur könnte schmelzen, eher dicker Riegel, als Snack vor oder bei mittlerer Belastung.	Ausgeglichenes Nährstoffverhältnis, Allrounder, auch für intensivere Einheiten, allerdings sehr dick und eher trocken.	Schwer zu öffnen, bröselige, eher harte Konsistenz, durch hohen Proteinanteil gut als Regenerationssnack verwendbar.	Hoher Kohlenhydratanteil, Natrium und wenig Fett für intensivere Belastungen, eher zähe Konsistenz.
Herstellerkontakt	www.aktiv3.de	www.bornsport.com	www.cadion.net	www.dextro-energy.com	www.energy-system-sport.de

Fotos: Silke Insel

PRODUKT	**ENERGY BAR**	**HIGH ENERGY SPORT BAR**	**MULEBAR**	**MULTICARBO HI-ENERGY**	**ENERGIZE**
Hersteller	High5	Isostar	Mule Bar	Multipower	Power Bar
Preis pro Stück	€ 2,00 (60 g)	€ 0,99 (40 g)	€ 2,20 (55 g)	€ 1,69 (50 g)	€ 1,99 (55 g)
Geschmack	Beere, Banane, Zitrone	Banane, Multifrucht	Summer Pudding, Strudel, Lakritz, Mango, Pinacolada etc.	Zitrone, Schoko	Banana Punch, Cherry-Cranberry, Mango-Passionfruit etc.
kJ / kcal pro 100 g	1.381 / 330	1.644 / 390	1.592 / 381	1.560 / 368	1.561 / 369
Kohlenhydrate Eiweiß Fett (pro 100 g)	71,0 g 4,0 g 4,2 g	72,6 g 5,0 g 9,2 g	73,0 g 8,0 g 6,0 g	68,0 g 14,0 g 3,8 g	71,7 g 10,5 g 4,0 g
Besonderheiten	getreidig, mit Trockenfrüchten	mit Joghurt-Glasur (wärmeempfindlich)	bio, vegan, (hauptsächlich) fair trade	natürliche Aromen, Koffein (45 mg pro Riegel), Hafer	Haferflocken, Crisper
Kurzbeschreibung	Müsliartiger, eher dicker Riegel mit hohem Kohlenhydrat- und niedrigem Fett- und Proteinanteil. Für intensive Belastungen.	Dicker, recht süßer Riegel, der zwar viele Kohlenhydrate, aber auch viel Fett enthält. Eher für lange, moderate Belastungen oder nach dem Sport.	Dicker, eher zäher Riegel, Verpackung schwer zu öffnen. Hoher Kohlenydratanteil, wenig Fett und Protein. Vor und während der Belastung.	Recht harter Riegel mit Crispern, nichts für Koffein-Empfindliche, mittlerer Kohlenhydratanteil, hoher Eiweißgehalt. Eher nach der Belastung.	Eher zäher Riegel, lässt sich kaum aus der Packung ziehen. Guter Nährstoff-Mix.
Herstellerkontakt	www.highfive.co.uk	www.isostar.de	www.mulebar.com	www.multipower.de	www.powerbar.de

PRODUKT	**HIGH ENERGY**	**ENERGY SUPER BAR**	**ULTRA BAR**	**PERFORMANCE BAR**	**CARBOHYDRATE BAR**
Hersteller	Sponser	Squeezy	Ultra Sports	Vitargo	Xenofit
Preis pro Stück	€ 1,50 (45 g)	€ 1,99 (50 g)	€ 1,10 (30 g)	€ 2,00 (65 g)	€ 1,70 (68 g)
Geschmack	Aprikose-Vanille, Beere	Cola	Aprikose	Vanille	Wildbeere, Banane, Schoko-Nuss, Ananas-Karotte, Aprikose
kJ / kcal pro 100 g	1.460 / 345	1.441 / 340	1.629 / 387	1.640 / 389	1.520 / 359
Kohlenhydrate Eiweiß Fett (pro 100 g)	63,0 g 9,0 g 6,0 g	74,8 g 5,3 g 2,1 g	53,4 g 15,8 g 10,9 g	49,5 g 25,4 g 9,9 g	66,3 g 10,3 g 5,7 g
Besonderheiten	Hafer-Betaglukane (für langsamen Blutzuckeranstieg)	mit Koffein, enthält die meisten Kohlenhydrate auf 100 g	mit Molkeneiweiß, von Esspapier umhüllt	mit Gerstenstärke (Vitargo-Kohlenhydrat), Joghurt-Glasur	viele Haferflocken für langsameren Blutzuckeranstieg
Kurzbeschreibung	Recht zähe Konsistenz mit Crispern und Fruchtstücken, leicht klebrig, aber gut aus der Verpackung zu nehmen. Für längere Belastungen.	Körnig und eher fest, hoher Kohlenhydrat- und niedriger Fettanteil, für intensive Belastungen. Testen Sie vorher, ob Sie das Koffein vertragen!	Klein, deshalb schlecht für lange Einheiten (man muss mehr mitnehmen). Hoher Fettgehalt und Molkeeiweiß (auch) zur Regeneration.	Zähe Konsistenz, dicker Riegel, geringer Kohlenhydratanteil, viel Eiweiß und Fett. Eher für ruhige, lange Touren und nach dem Sport.	Etwas klebrig, schwer aus der Verpackung lösbar, ausgewogene Nährstoffverteilung, für lange Belastungen und als Mahlzeit danach.
Herstellerkontakt	www.sponser.de	www.squeezy.de	www.ultra-sports.de	www.myvitargo.de	www.xenofit.de

Energie-Gels

Früher noch müde belächelt, sind sie heute kaum noch aus der Wettkampf-Verpflegung wegzudenken: Energie-Gels. Wir haben uns 15 der kleinen Power-Päckchen näher angeschaut.

von Carola Felchner und Lisa Schmidt

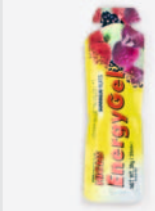
Blei in der Kurbel, Kaugummi an den Laufschuhsohlen – wenn im Rennen der Einbruch droht, muss Energie her. Schnell! Als Mitte der 90er-Jahre das erste Energie-Gel nach Europa kam, wurde die zähflüssige Power-Paste aus der Tube skeptisch beäugt. Doch weil unter Belastung zu kauen oft schwerfällt und man sich mit dieser Flüssig-Energie unterwegs schnell verpflegen konnte, setzte sie sich nicht nur bald durch, sondern bekam sogar Gesellschaft: Fast jeder Sporternährungs-Anbieter hat inzwischen auch Energie-Gel im Sortiment. Die kleinen Tempo-Tütchen zeigen ihre Stärke besonders bei intensiver Belastung, im Wettkampf genauso wie im Training. Idealerweise sollten Sport-Gels deshalb aus verschiedenen Kohlenhydratquellen bestehen: aus schnell verfügbaren für den Energie-Kick und länger wirkenden, um den Blutzuckerspiegel nicht auf Achterbahn-Fahrt zu schicken. Wie wichtig eine Proteinbeigabe ist, wird diskutiert, die meisten Gels enthalten aktuell noch keine oder nur sehr wenig. Viele Anbieter mengen aber Zusatzstoffe wie Natrium oder Koffein bei. Während Ersteres Elektrolytverluste ausgleichen kann, soll Letzteres Konzentration und Leistung erhöhen. Ein Muss ist dieser Zusatz nicht, zumal Koffein nicht jeder verträgt. Apropos vertragen: Trinken Sie nach Einnahme eines Gels etwa 300 Milliliter Flüssigkeit, unverdünnt kann es Magenprobleme verursachen.

„Auch bei Gels ist ein 4:1-Verhältnis von Kohlenhydraten und Eiweiß ideal – Fett ist für die Energiebereitstellung im Wettkampf unerheblich. Testen Sie Geschmack und Verträglichkeit im Training: Der Zucker Fruktose wird oft zum Verdauungsproblem, da bei vielen Menschen dessen Verträglichkeitsschwelle unter Wettkampfbelastung herabgesetzt ist. Auch die Konsistenz ist eine Frage Ihrer individuellen Vorlieben. Je flüssiger, desto besser lässt es sich aus der Verpackung trinken. Je zäher, desto mehr Energie bekommen Sie mit wenig Menge."

Niels Schulz-Ruhtenberg

PRODUKT	LIQUID ENERGIE PUR	PERFORMANCE GEL	LIQUID GEL	PERFORM BAR	GU ENERGY GEL
Hersteller	Aktiv3	Carboo4u	Dextro Energy	Energy System	GU Energy
Preis pro Stück	€ 1,40 (50 ml)	€ 1,65 (35 g)	€ 1,99 (60 ml)	€ 0,99 (50 g)	€ 1,69 (32 g)
Geschmack	Pfirsich-Maracuja	Holunder, Cola	Orange, Zitrone (mit Koffein)	Orange, Neutral (mit Koffein)	Vanilla Bean, Tri-Berry, Espresso Love, Strawberry Banana etc.
kJ / kcal pro 100 g	804 / 190	1.156 / 272	802 / 188	1.088 / 256	1.318 / 310
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	47,4 g 0,0 g 0,0 g	68,0 g < 1,0 g 0,0 g	46,8 g 0,0 g 0,0 g	63,0 g 0,1 g < 1,0 g	75,0 g 0,0 g 0,0 g
Besonderheiten	laktose- u. glutenfrei, Natrium, Kalium, keine Flüssigkeit nötig	laktose- und glutenfrei, weniger als 1 % Fruktose, Salz	Natrium, wiederverschließbar (aber nicht mit nur einer Hand)	Koffein, Natrium, Kalium, weniger als 1 % Fructose	mit Koffein, Aminosäuren, Sodium, Kalzium, Kalium
Kurzbeschreibung	Sehr flüssig, KH-Zusammensetzung sinnvoll. Klappverschluss praktisch, bei 50 ml Inhalt aber nicht unbedingt nötig.	Recht flüssig. Zusammensetzung mit viel Maltodextrin lässt auf Verträglichkeit schließen. Trotzdem: im Training ausprobieren!	Sehr flüssig, sehr süß. Verschiedene Kohlenhydratquellen, auch Fruktose (verträgt nicht jeder!). Eher harte Packungskanten.	Relativ flüssig, Zusammensetzung sinnvoll, etwas Protein und Fett. Eher harte Packungskanten.	Honigartige Konsistenz. Maltodextrin (verträglich), aber auch Koffein (Vorsicht bei sensiblem Magen!). Schwer zu öffnen.
Herstellerkontakt	www.aktiv3.de	www.carboo4u.com	www.dextro-enery.com	www.energy-system-sport.de	www.guenergy.com

Fotos: Silke Insel

					
PRODUKT	**ENERGY GEL**	**FRUIT & CARBS ENERGY**	**MULE BAR KICKS ENERGY GEL**	**MULTICARBO ENERGY GEL**	**GEL**
Hersteller	High5	Isostar	Mule Bar	Multipower	Power Bar
Preis pro Stück	€ 1,40 (38 g)	€ 1,69 (90 g)	€ 2,20 (37 g)	€ 1,69 (40 g)	€ 1,79 (41 g)
Geschmack	Sommerfrüchte, Orange, grüner Apfel, Schokolade etc.	Pfirsich, Apfel	Kirsche, Zitrone, Apfelstrudel	Cola-Guarana, Erdbeere-Limette, Zitrone-L-Carnitin etc.	Erdbeere-Banane, Vanille, Grüner Apfel
kJ / kcal pro 100 g	1.105 / 260	853 / 201	1.288 / 308	1.105 / 260	1.109 / 261
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	65,0 g 0,0 g 0,0 g	49,5 g 0,7 g 0,0 g	74,0 g 1,7 g 0,6 g	65,0 g < 0,1 g < 0,1 g	65,0 g < 0,6 g 0,0 g
Besonderheiten	mit und ohne Koffein, Salz	Drehverschluss, Fruchtstücke, Salz	bio/vegan, Agavensirup, Salz	Guarana-Koffein, Natrium, Kalium	Natrium, Chlorid
Kurzbeschreibung	Flüssiges Gel, süß, verschiedene Kohlenhydrate, Fruktose aus Fruchtsaft.	Zäh, schnelle Kohlenhydrate. Vitamine im Rennen nicht relevant, schwer zu öffnen.	Flüssig, leicht zu öffnen. Viel schnelle Kohlenhydrate, vergleichsweise viel Eiweiß.	Relativ flüssiges Gel mit etwas Protein und Fett. Harte Packungskanten.	Eher flüssig, starre Kanten, Zusammensetzung o. k., mit Fruktose.
Herstellerkontakt	www.highfive.co.uk	www.isostar.de	www.mulebar.com	www.multipower.de	www.powerbar.de

PRODUKT	**LIQUID ENERGY PLUS**	**ENERGY SUPER GEL**	**ULTRA GEL**	**VITARGO GEL**	**KOHLENHYDRAT-GEL**
Hersteller	Sponser	Squeezy	Ultra Sports	Vitargo	Xenofit
Preis pro Stück	€ 2,20 (70 g)	€ 4,95 (120 ml)	€ 2,20 (41 g)	€ 1,40 (45 g)	€ 1,04 (25 g)
Geschmack	Neutral (honigähnlich)	Cola, Zitrone	Beere, Cola	Cola, Orange	Pfefferminze, rote Beeren
kJ / kcal pro 100 g	1.207 / 284	1.228 / 290	1.202 / 288	958 / 226	1.144 / 268
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	71,0 g 0,0 g 0,0 g	72,0 g 0,0 g 0,0 g	66,1 g 3,9 g 0,03 g	53,0 g 0,0 g 0,0 g	67,2 g 0,0 g 0,0 g
Besonderheiten	laktose-, gluten- und konservierungsstofffrei, mit oder ohne Koffein und Taurin	mit Koffein, Natrium, Kalium, einhändig wiederverschließbar, div. Packungsgrößen	laktose- und glutenfrei, mit Eiweiß, Rhodiola (soll mental und muskulär auffrischen)	mit Gerstenstärke (Vitargo-Kohlenhydrat), Natrium, Koffein	mit natürlichem Guarana-Koffein
Kurzbeschreibung	Flüssig, Klappdeckel, viele kurzkettige Kohlenhydrate, bei sensiblem Magen testen (v. a. bei taurin-/koffeinhaltiger Sorte).	Relativ flüssig, praktische Verpackung, wegen erhöhtem Koffeingehalt nur in begrenztem Maß zu verzehren.	Eher flüssig, schwer aufzureißen. Gut: Abriss-Stück bleibt mit Packung verbunden. Zugesetzte Aminosäuren (Proteine).	Eher füssig, harte Kanten. KH-Zusammensetzung o.k., mit Fruktose/Koffein (Verträgl. testen!). Bis zu vier Stück pro Einsatz.	Honigartig, sinnvoller KH-Mix, aber kein Natriumzusatz. Bis zu drei Stück pro Einsatz, nicht bei Koffeinüberempfindlichkeit!
Herstellerkontakt	www.sponser.de	www.squeezy.de	www.ultra-sports.de	www.myvitargo.de	www.xenofit.de

Energie-Drinks

Drum trinke, wer sich ewig schindet – wenn der Körper nicht genügend Flüssigkeit bekommt, kann er keine Leistung bringen. Bei sportlicher Belastung rechtzeitig, ausreichend und vor allem das Richtige zu trinken, ist entsprechend wichtig. 15 aktuelle Sport-Drinks im Überblick.

von Carola Felchner und Lisa Schmidt

Alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 200 Milliliter Flüssigkeit sollten Sportler unter Belastung zu sich nehmen. Und zwar nicht erst, wenn der Mund zum Trockengebiet verdörrt ist. Je nach Außentemperatur und Schweißverlust sollten spätestens zwei Stunden nach Belastungsbeginn Flüssigkeit und Kohlenhydrate zugeführt werden. Mit speziellen Sport-Drinks geht beides auf einmal. Isotone Getränke (gleich viele gelöste Teilchen wie im Blut) und hypotone (weniger gelöste Teilchen als im Blut) nimmt der Körper am schnellsten auf. Das ideale Sportgetränk sollte einen Kohlenhydratgehalt von 60 bis 80 Gramm pro Liter haben, der Anteil an Fruktose aus Verträglichkeitsgründen nicht mehr als 20 Gramm betragen. Achtung: Nehmen Sie zusätzlich Gels oder Riegel zu sich, müssen Sie die Kohlenhydrat-Konzentration des Getränks reduzieren. Gut verträglich ist für gewöhnlich Maltodextrin, zugesetzte Aromastoffe und Säuerungsmittel können den Magen reizen. Auch Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium oder Kalium müssen während des Rennens nicht unbedingt zugeführt werden. Einzig Kochsalz beziehungsweise das darin enthaltene Natrium sollte dem Energie-Getränk beigemengt sein. Der Mineralstoff spielt eine wichtige Rolle bei der Muskel- und Nervenfunktion sowie bei der Erhaltung des Flüssigkeitshaushalts. Auch hier gilt: Probieren Sie vor dem Wettkampf aus, ob Sie mit dem Drink zurechtkommen.

„Sportlergetränke sagen der Apfelschorle den Kampf an – zu Recht: Iso-Drinks werden besser resorbiert, enthalten keine Fruchtsäuren und mehr Natrium. Für Letzteres gilt: 400 bis 800 Milligramm pro Liter Getränk – zur Not nachsalzen mit 1 bis 2 Gramm Kochsalz (1 Gramm enthält 400 Milligramm Natrium) oder besser: reines Natriumhydrogencarbonat aus der Apotheke (1 Gramm Pulver enthält 270 Milligramm Natrium). Trinken Sie im Wettkampf alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 200 Milliliter Ihres Drinks."

Niels Schulz-Ruhtenberg

PRODUKT	ISOTON ENERGIEDRINK	CARBO ENERGY SUPERIOUR	41°C PERFORMANCE SPORTS DRINK	ELECTROLYTES	PERFORMANCE DRINK
Hersteller	Aktiv3	Born	Cantio	Carbbboom Europe	Carboo4u
Preis pro Stück	€ 15 (900 g)	€ 19,99 (525 g)	€ 27,50 (540 g)	€ 25 (800 g)	€ 30,95 (1.400 g)
Geschmack	Sauerkirsche	Pampelmuse	keine Angabe	Himbeere-Limette, Orange-Mango, Limette	Kirsche, Orange
kJ / kcal pro 100 g	1.546 / 363	1.569 / 369	1.509 / 361	1.440 / 339	1.611 / 379
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	92,5 g 0,0 g 0,0 g	85,7 g 6,6 g 0,0 g	79,8 g 1,3 g 0,4 g	90,5 g 0,0 g 0,0 g	91,0 g < 1,0 g < 1,0 g
Besonderheiten	laktose-, fructose- und glutenfrei	zu wenig Natrium		keine künstlichen Inhaltsstoffe, zu wenig Natrium	zu wenig Natrium
Herstellerkontakt	www.aktiv3.de	www.bornsport.com	www.andwinagain.com	www.carbboom.eu	www.carboo4u.com

Fotos: Silke Insel

PRODUKT	ISOTONIC SPORTS DRINK	ISOTONIC PERFORM-DRINK	LONG ENERGY DURANCE SORT DRINK	ISODRINK	SYNDEX MALTRO-DEXTRIN 19
Hersteller	Dextro Energy	Energy System	Isostar	Multipower	Shape You Sportler-nahrung
Preis pro Stück	€ 6,99 (440 g)	€ 7,99 (700 g)	€ 34,95 (790 g)	€ 10,95 (735 g)	€ 9,90 (1.500 g)
Geschmack	Zitrone, Orange	Lemon-Grapefruit, Orange	Wildfrucht, Ginseng	Zitrone, Orange, Himbeere	Neutral
kJ / kcal pro 100 g	1.577 / 375	1.592 / 374	1.638 / 385	1.569 / 369	1.649 / 394
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	71,0 g 11,0 g 5,3 g	88,0 g 1,3 g < 1,0 g	68,6 g 5,0 g 9,4 g	88,0 g 0,5 g 0,2 g	96,0 g 0,15 g 0,0 g
Besonderheiten		mit L-Carnitin und Koffein, zu wenig Natrium	zu wenig Natrium	ohne künstliche Süßstoffe	reines Glukose-Saccharid-Gemisch aus Maisstärke, ohne potenzielle Allergene, kein Natrium
Herstellerkontakt	www.dextro-energy.com	www.isostar.de	www.multipower.de	www.multipower.de	www.shapeyou.de

PRODUKT	LONG ENERGY	ENERGY DRINK	ULTRA BUFFER	VITARGO PROFESSIONAL	COMPETITION
Hersteller	Sponser	Squeezy	Ultra Sports	Vitargo	Xenofit
Preis pro Stück	€ 27,50 (1.200 g)	€ 10,90 (500 g)	€ 20,50 (500 g)	€ 54,95 (2.000 g)	€ 15,20 (688 g)
Geschmack	Beere, Zitrus, Cola	Orange	Mango-Orange	Zitrus	Früchtetee, grüner Apfel
kJ/kcal pro 100 g	1.550 / 365	1.584 / 373	1.447 / 334	1.537 / 366	1.604 / 377
Kohlenhydrate **Eiweiß** **Fett (pro 100 g)**	79,0 g 10,0 g 0,0 g	92,0 g 0,0 g 0,0 g	63,0 g 19,0 g 1,4 g	86,0 g 5,5 g < 0,5 g	91,3 g 0,0 g 0,0 g
Besonderheiten	10 % Protein, säure-frei, Competition + Regeneration	laktosefrei, Steige-rung: „Super energy Drink“	Verhältnis Kohlen-hydrate/Eiweiß = 3:1	mit BCAA, hoher Koffein-Anteil, zu wenig Natrium	Öko-Test „gut“
Herstellerkontakt	www.sponser.de	www.squeezy.de	www.ultra-sports.de	www.myvitargo.de	www.xenofit.de