



STORTEST

Tank op efter hård træning

Musklerne kalder på proteiner og kulhydrater, når du har givet den gas.

Det gælder både efter løbeturen og styrketræningen, men behovet er forskelligt, og industriens løsninger langt fra altid optimale. Vi har testet 32 restitutionbarer og -drikke, så du kan træffe et kvalificeret valg.

Efter et hårdt træningspas gælder det om at få et skud protein og kulhydrat indenbords. Et måltid mad er oplagt, men ikke altid praktisk muligt. Derfor disker industrien op med barer og drikke, der skal kickstarte din restitution efter den hårde træning. Nogle af testens produkter mestrer opgaven med bravur, men det gælder langt fra alle drikke og barer. Adskillige er alt for slappe til at dække dit reelle behov og formidler derfor en falsk tryghed, som du bør styre uden om.

Smagen er også et tema, og du finder bestemt produkter med en fortrinlig smag. Men vær også her på vagt, for der er utrolig stor smagsmæssig spredning i testfeltet. Godt nok er smag en personlig sag, men vores testere tør godt stå på mål for deres fordømmelse af produkterne med den dårligste smag. Det samme gælder for roserne til de barer og drikke, der formår at kombinere gode ernæringsværdier med en fortrinlig smag. Det lader sig gøre, men er tydeligvis ikke nemt. □

PROTEINER

Tjek deklarationen for proteinindholdet pr. portion. Det er proteinerne, du har vanskeligst ved at finde andre steder, så vælg en bar eller drik, der giver dig den fornødne mængde.

SMAG

Chokolade, æble, blåbær, yoghurt osv. Der er uanede smagsvarianter, men langt fra alle smager som forventet. Der er derfor ingen vej uden om at satse en smule på smagsfronten og så glæde sig over, at byggestenene er lige gode, uanset om produktet smager godt eller ej.

KONSISTENS

Er appetitten lav efter et hårdt træningspas, så spiller konsistensen en rolle. En drik er ofte lettere at få ned end en drøj bar. Men også blandt barerne er der stor forskel på konsistensen.

SUNDHED

Det er en god idé at tjekke ingredienserne, hvis du benytter barer og drikke adskillige gange om ugen. Det betyder altså noget, om baren er fuld af uforståelige fremmedord, der dækker over alverdens tilsætningsstoffer, eller om den primært består af naturlige råvarer.

Restitutionsbaren som mellemmåltid

En restitutionbar egner sig fint som mellemmåltid. Modsat ved en almindelig energibar leveres brændstoffet stille og roligt til blodbanen. Det sikrer en god og vedvarende mæthed. Gør du baren til en daglig måltidsløsning, så vælg en af dem, der er baseret på naturlige råvarer, som tørret frugt og nødder. Den giver dig vitaminer, mineraler, antioxidanter, fibre og sunde fedtstoffer og erstatter dermed til fulde et almindeligt måltid mad.

Vi tester og sammenligner hver måned udstyr, der er relevant for den aktive mand. Denne måned: restitutionsbarer- og drikke til efter træning.



PROTEINER OG KULHYDRATER

Skal der hurtigt og effektivt sparkes gang i restitutionen efter træning, så er det især proteiner, din krop hungrer efter. Sammen med en smule kulhydrat er det den rette cocktail, når dine muskler skal genopbygges.

FLERE TESTS OG ANMELDELSER PÅ AKTIVTRÆNING.DK

FEBRUAR 2015 **45**



Sådan tester Aktiv Træning

Vi tester et bredt udbud af markedets relevante proteinbarer og -drikke og forsøger så vidt muligt at fremstille produktets styrker og svagheder, så du kan træffe det bedst kvalificerede valg og købe den bar/drik, som passer perfekt til dig. Vi har ladet en stribe mandlige testere afprøve produkterne efter henholdsvis intensiv konditionstræning og tung styrketræning. De har afdækket, om smag og konsi-

stens appellerer til kroppens sanser, når hele maskineriet er godt brugt. En ernæringsfaglig vurdering danner en rød tråd gennem anmeldelserne. Her er der lagt særlig vægt på indholdet af protein og kulhydrat. Produktets generelle kvalitet – herunder produktets mængde af tilsætningsstoffer og proteinets kvalitet – har også haft betydning i den samlede bedømmelse af de enkelte proteinbarer og -drikke.

TESTKRITERIER

Vi har testet recoveryprodukterne ud fra følgende kriterier:

• Smag

Glider produktet ned med et smil, eller skal næseborene klemmes grundigt til, før der kan synkes? Smag er selvfølgelig en subjektiv størrelse, men vi sammenfatter testpanelets dom og afslører de største lækkerbiskener.

krævende træning. Den omstændighed påvirker naturligvis bedømmelsen. Vi ser også på, om produktet har andre kvaliteter som fx sunde råvarer, eller om der er store mængder tilsætningsstoffer i det enkelte produkt.

• Konsistens

Vi fortæller, om baren fx er tør eller alt for sej – eller om drikken fx er grynet eller slimet, selvom den er rystet godt igennem på forhånd.

• Næringsstoffer

Der skal være den rette mængde protein og kulhydrat i et produkt for at tilgodese behovet efter

ANBEFALEDE PORTIONSSTØRRELSER

Nogle drikke sælges i større mængder pulver (i bøtter). Her anmelder vi producentens anbefalede portionsstørrelse.

PRIS

Proteinerne er svære at skaffe andetsteds i forhold til kulhydraterne. Derfor sætter vi en score på prisen pr. gram protein.

SAMLET VURDERING

Produktets samlede karakter bygger på en helhedsvurdering af ovenstående samt dets evne til at glide ned efter træning.

STEMPLERNE

Testvinder-stemplet tildeler vi det bedste produkt i forhold til testkriterier, kvalitet og pris.

Godt køb er et rigtig godt produkt i forhold til prisen. Her er udskrivningen meget lille, men kvaliteten høj.

Vores favorit er kærlighed uden skelen til pris eller allround-egenskaber. Vores favorit kan være åndssvagt dyr eller et smalt nicheprodukt. Men fedt, det er det.



KARAKTERSKALAEN

- 0 × ☆ = elendigt
- 1 × ☆ = dårligt
- 2 × ☆ = under middel
- 3 × ☆ = middel
- 4 × ☆ = over middel
- 5 × ☆ = rigtig godt
- 6 × ☆ = forrygende

PROTEIN-BARER

Træningspassets karakter og din kropsstørrelse afgør dit behov for protein og kulhydrat i en bar. Mange barer er dog for klejne. Derfor kan du nedenfor læse mere om kroppens behov, så du kan finde det rette niveau for dig.

Det rette miks: styrketræning

Det optimale forhold mellem kulhydrat og protein og den samlede mængde varierer fra person til person. Derfor findes der ikke ét perfekt produkt for alle. Proteinbehovet ved hård styrketræning ligger akut på **ca. 0,25-0,33 gram pr. kg kropsvægt**. Om proteinerne indtages før, under eller umiddelbart efter, har ikke den store betydning. Kroppen kræver også lidt kulhydrat. Stil efter 0,25-0,33 gram kulhydrat pr. kg kropsvægt efter tung styrketræning.

Behovet hos en gennemsnitsmand på ca. 80 kg efter styrketræning er:

20-25 g protein

20-25 g kulhydrat

Se det rette miks for konditionstræning på næste side



PALEO CRUNCH RAW DARK CACAO

» paleocrunch.se

Pris: 20 kr./stk.

2 kr./g protein

Indhold: Protein: 10,1 g. Kulhydrat: 16,3 g. Fedt: 12 g.

Vægt: 48 g

Fedtholdet er tårnhøjt, hvilket så absolut er med til at give baren med de gode, naturlige råvarer en fin rund smag og konsistens. Desværre røver fedtet noget af pladsen til proteinerne og især kulhydraterne, og det gør, at baren ligger noget under de ernæringskrav, som vi stiller til en restitutionsbar.

➕ Fint mellemmåltid

➖ Alt for lavt kulhydratindhold



RAWBITE PROTEIN

» rawbite.dk

Pris: 20 kr./stk.

2 kr./g protein

Indhold: Protein: 10 g. Kulhydrat: 18 g. Fedt: 10 g.

Vægt: 50 g

Nødder og frugt er presset sammen med ærteprotein og skaber en bar, der udgør et lækkert og harmonisk mellemmåltid. Proteinindholdet er for lavt til, at den egner sig ubetinget som restitutionsmåltid, og kulhydrater får du heller ikke mange af. Men som forplejning til langturen er den absolut et hit.

➕ Gode, sunde råvarer

➖ Slapt proteinindhold





PURE POWER PROTEIN SNACK
» purepower.dk

Pris: 14 kr./stk. 1,47 kr./g protein
Indhold: Protein: 9,5 g. Kulhydrat: 16 g. Fedt: 4 g. **Vægt:** 35 g

Det er en gåde, hvorfor baren er så lille og næringsfattig. Proteinindholdet ligger 50 pct. under mindstemålet, og kulhydratindholdet er ligeledes i bund. Med sirup og proteinpulver som primære ingredienser kan vi ikke engang anbefale den som et sundt mellemmåltid. Spiser du to barer, vil den dog kunne opnå flere stjerner.

- ⊖ Fattig på næringsstoffer
- ⊖ Syntetisk sammensætning



SIS REGO PROTEIN BAR CHOCOLATE & PEANUT
» sciencesport.com

Pris: 20 kr./stk. 2 kr./g protein
Indhold: Protein: 20 g. Kulhydrat: 21 g. Fedt: 6,4 g. **Vægt:** 55 g

20 gram protein og samme mængde kulhydrat er nok til at sparke godt gang i muskelopbygningen efter styrketræning. Baren kræver en supplerende banan for at dække kulhydratbehovet efter konditionstræning – hvilket er godt det samme, for den syntetiske smag kalder på en naturlig ledsager.

- ⊕ Flot proteinindhold
- ⊖ Primært proteinpulver og sukker



HIGHS PROTEIN BAR DOUBLE CHOCOLATE
» highfive.co.uk

Pris: 26 kr./stk. 2 kr./g protein
Indhold: Protein: 13 g. Kulhydrat: 22 g. Fedt: 5 g. **Vægt:** 50 g

Spiser du en banan til, vil baren udgøre et dækkende restitutionmåltid efter konditionstræning. Proteinindholdet er dog i underkanten, hvis du er tungere end gennemsnittet. Overraskende, for baren har en ret kraftig bismag af pulveret, som end ikke det dobbelte lag (billigt smagende) chokoladeovertræk formår at skjule.

- ⊕ Fornuftig protein-kulhydrat-ratio
- ⊖ Heftig proteinsmag



NUTRIXION MUSCLE PROTEIN 30 VANILLA
» nutrixion.com

Pris: 23 kr./stk. 1,17 kr./g protein
Indhold: Protein: 19,6 g. Kulhydrat: 26,1 g. Fedt: 9,9 g. **Vægt:** 65 g

Smag og konsistens er ikke værd at skrive hjem om. Men til gengæld er der proppet så meget protein og kulhydrat i den halvstore bar, at den fungerer fint til styrke- og konditionstræning – sidstnævnte med en supplerende banan. Fedtindholdet er ret højt og giver en del tomme kalorier.

- ⊕ Højt proteinindhold
- ⊖ Meget kalorierig



VITARGO PROTEIN BAR CHOCOLATE
» energikakan.se

Pris: 25 kr./stk. 1,28 kr./g protein
Indhold: Protein: 19,6 g. Kulhydrat: 27,6 g. Fedt: 6,8 g. **Vægt:** 65 g

Energisammensætningen hører til testens bedste med et fornemt proteinindhold, der dækker behovet selv for granvoksne mænd. Samtidig er der kulhydrater nok til, at en lille banan rækker til at sparke solidt gang i restitutionen efter konditionstræning. En kende syntetisk smag, mens konsistensen fik pæne ord med på vejen.

- ⊕ Fornemt energisammensætning
- ⊖ Syntetisk sammensætning



SQUEEZY RECOVERY BAR
» squeezey.de

Pris: 18 kr./stk. 1,2 kr./g protein
Indhold: Protein: 15 g. Kulhydrat: 22 g. Fedt: 5,5 g. **Vægt:** 50 g

Det forholdsvis lave proteinindhold øremærker baren til konditionstræning. Sammen med en banan dækker den det akutte behov for restitutionsfremmende stoffer. Smagen er mild, nærmest lidt flad, hvilket gør det nemt at klemme baren ned efter et hårdt træningspas.

- ⊕ Udmærket kondibar
- ⊖ Proteinpulver og sirup dominerer



MAXIM AFTER TRAINING BAR DARK CHOCOLATE
» maxim.dk

Pris: 16 kr./stk. 1,70 kr./g protein
Indhold: Protein: 9,4 g. Kulhydrat: 10 g. Fedt: 5,6 g. **Vægt:** 35 g

Baren er lille, og sammensætningen slap. Det trækker ned, for det er svært at se dens rolle, når den end ikke på proteinsiden har nævneværdigt at byde på. Den er proppet med syntetiske stoffer og er kunstigt sødet i en grad, så den kan forårsage maveproblemer. Spiser du to barer, vil den i bedste fald opnå 1-2 ekstra stjerner.

- ⊖ Meget lille
- ⊖ Sæle proteinindhold



SWEBAR PROTEIN BAR APPLE PIE
» www.dalblads.se

Pris: 20 kr./stk. 1,25 kr./g protein
Indhold: Protein: 16 g. Kulhydrat: 22 g. Fedt: 8,8 g. **Vægt:** 55 g

Næringsammensætningen målretter baren mod udholdenhedsfolket, der ved at spise en banan opnår en eksemplarisk muskelforsyning. Ingredienslisten er som hentet ud af et kemilaboratorium og imponerer ikke. Men den friske smag er en positiv overraskelse, hvilket bl.a. de små æblestykker har æren for.

- ⊕ Fin energifordeling
- ⊕ Frisk og venlig smag




STORTEST PROTEINBARER OG -DRIKKE

NUTRAMINO PROTEIN BAR CHUNKY PEANUT & CARAMEL » nutramino.com

Pris: 21 kr./stk. 1 kr./g protein
Indhold: Protein: 21 g. Kulhydrat: 21 g.
 Fedt: 10,8 g. **Vægt:** 60 g

Smagen er hen ad en Snickers og dermed et absolut højdepunkt. Næringsstofferne er balanceret med masser af protein og en nogenlunde passende mængde kulhydrat. Hvorfor der er anvendt mavefjendske sukkeralkoholer, er os en gåde. Men måske er det for at hindre kunderne i at forspise sig i den velsmagende bar.

- + God smag og konsistens
- Kunstigt sødet


BONK BREAKER PROTEIN COOKIES & CREAM » bonkbreaker.com

Pris: 17 kr./stk. 1,31 kr./g protein
Indhold: Protein: 13 g. Kulhydrat: 34 g.
 Fedt: 9 g. **Vægt:** 62 g

Er du ikke for tung, vil baren være tæt på optimal til at dække restitutionstøbet efter udholdenhedstræning. Og uden banan til er der kulhydrat nok. Til gengæld er proteinindholdet for lavt til at dække dig ind efter styrketræning. Den søde og venlige smag giver en stjerne mere og gør den til vores favorit. Den smager ganske enkelt godt!

- + Fremragende smag
- + Fint kulhydratindhold


GAINOMAX PROTEIN CHOCOLATE ORANGE FLAVOUR » gainomax.com

Pris: 15 kr./stk. 0,75 kr./g protein
Indhold: Protein: 20 g. Kulhydrat: 23 g.
 Fedt: 7 g. **Vægt:** 60 g

Den velkendte opskrift med at blande proteinpulver og sirup giver også her pote i form af et balanceret forhold mellem protein og kulhydrat. Styrketræner du, er baren på sin plads. Efter konditionstræning skal der lige en banan oveni. Appellsnuancerne giver smagen et vellykket pift.

- + Fin fordeling af næringsstoffer
- + God smag


ENERVIT HIGH PROTEIN BAR 50% CHOCO-ORANGE » enervit.com

Pris: 25 kr./stk. 0,84 kr./g protein
Indhold: Protein: 29,7 g. Kulhydrat: 11,8 g. Fedt: 7,3 g. **Vægt:** 60 g

Det her er baren til den tunge styrketræning. På kulhydratsiden er den slap, men til gengæld er den proppet med muskelbyggende. Mælkechokolade og appelsinaroma formår ikke at camouflere den proteintunge smag og gør det virkelig til en blandet fornøjelse af få baren ned.

- + Tårnhøjt proteinindhold
- Ringe smag


BIG100 BAR PEANUT CARAMEL CHOCOLATE » proteinfabrikken.com

Pris: 24 kr./stk. 0,80 kr./g protein
Indhold: Protein: 30,1 g. Kulhydrat: 39,2 g. Fedt: 15,9 g. **Vægt:** 100 g

Barens seriøse størrelse – til prisen – gør den til testvinder. Det giver plads til en masse næringsstoffer og maksimerer restitutionen efter både styrke- og konditionstræning. Reelt er den næsten for stor, men kan du tillade dig kalorierne, er den en fornøjelse at guffe i sig. Smagsmæssigt ligger den nemlig helt fremme i førerfeltet.

- + Massive mængder næring
- + Super smag


ECOPROTEIN ORGANIC PROTEIN BAR APPLE & PEANUTS » ecoprotein.dk

Pris: 25 kr./stk. 1,53 kr./g protein
Indhold: Protein: 16,3 g. Kulhydrat: 27,3 g. Fedt: 15 g. **Vægt:** 65 g

Den sunde sammensætning af jordnødder, tørret frugt og protein er eksemplarisk og gør, at baren egner sig fint som mellemmåltid. Det udelukker den dog ikke som restitutionsmåltid, hvor den med et godt miks af protein og kulhydrat henvender sig til udholdenhedsatleter. Smagsmæssigt er den fornuftig, men en smule tør.

- + Masser af sunde ingredienser
- Ganske fed og kalorierig


PULSIN MAPLE & WHEY CRISP PROTEIN SNACK » pulsine.co.uk

Pris: 16 kr./stk. 1,07 kr./g protein
Indhold: Protein: 15 g. Kulhydrat: 16,5 g. Fedt: 8,5 g. **Vægt:** 50 g

Kulhydratindholdet er overraskende lavt. Det er ærgerligt, da baren på proteinsiden er optimal til udholdenhedsfolket. Den signalerer sunde, naturlige råvarer, men i praksis er den kun marginalt bedre end testgennemsnittet og kan ikke regnes som et decideret sundt mellemmåltid. Proteinsmagen dominerer i denne bar.

- + Fint proteinindhold
- Alt for lavt kulhydratindhold


PF CUATRO RECOVERY MEAL CHOCO CARAMEL ALMOND » proteinfabrikken.com

Pris: 25 kr./stk. 1,74 kr./g protein
Indhold: Protein: 14,4 g. Kulhydrat: 20,3 g. Fedt: 8,3 g. **Vægt:** 50 g

Opskriften med et blend af sirup og proteinpulver er velkendt og giver også her en bar, der dækker behovet efter konditionstræning, så længe der suppleres med en banan. Til styrketræning er proteinindholdet for lavt, medmindre du er meget let. Smagen er imødekommende, præget af chokoladetoffee – og absolut godkendt.

- + Udmærket smag
- Sirup og proteinpulver dominerer




YIT RESTITUSJONSBAR SOKOLADE OG PEANØTTSMÅK » yt.no

Pris: 23 kr./stk. 1,15 kr./g protein
Indhold: Protein: 20 g. Kulhydrat: 31 g.
 Fedt: 5,1 g. **Vægt:** 55 g

Smagen er lidt flad sammenlignet med de andre jordnødderbarer. Men den glider alt andet lige ned og forsyner kroppen med de nødvendige næringsstoffer. Proteinindholdet rækker både til styrke- og konditionstræning, og suppleret med en banan er der fuld opfyldning selv efter krævende konditionstræning.

- + Fin sammensætning af næring
- Lidt flad smag


MAXIM RECOVERY BAR BANANA » maxim.dk

Pris: 22 kr./stk. 1,47 kr./g protein
Indhold: Protein: 15 g. Kulhydrat: 25 g.
 Fedt: 6,2 g. **Vægt:** 55 g

Kulhydratindholdet ligger på niveau med den banan, som lægger navn til barens smagsretning. Der skal dog suppleres med en rigtig banan, hvis kulhydratbehovet efter konditionstræning skal tilgodeses. Proteinmæssigt er baren for slap til styrkefolket, men passende til konditionstræning.

- + Udmærket bar til konditionstræning
- Kraftig bismag af protein



PROTEIN-DRIKKE

Med drikkene er den rette mængde protein og kulhydrat også vigtig. Så forhold dig kritisk til de færdige drikke og portionsafstemte pulverposer, da fuld proteindækning kan give for mange kulhydrater, som er overflødige kalorier.

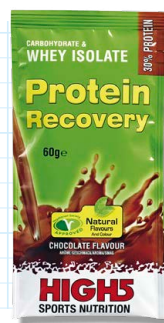
Det rette miks: konditions-træning

Inden for den første halve time efter slidsom konditions-træning vil det være optimalt at få 0,2-0,25 gram protein pr. kg kropsvægt. Kulhydrater indtaget umiddelbart efter krævende konditionstræning sætter turbo på genopfyldningen af muskeldepoterne og fremmer optagelsen af protein. Det akutte behov ligger omkring 0,5-0,75 gram kulhydrat pr. kg kropsvægt. Noget af dette dækkes fx nemt gennem en supplerende banan (giver ca. 25 gram kulhydrat).

Behovet hos en gennemsnitsmand på ca. 80 kg efter konditionstræning:

15-20 g protein
 40-50 g kulhydrat

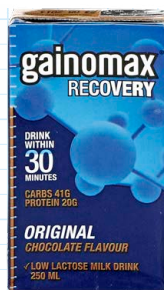
Se det rette miks for styrke-træning på forrige side


HIGH5 PROTEIN RECOVERY CHOCOLATE » highfive.co.uk

Pris: 18 kr./stk. 1,00 kr./g protein
Indhold: Protein: 18 g. Kulhydrat: 37 g.
 Fedt: 0,9 g. **Størrelse:** 60 g

Der er protein og kulhydrat nok til at dække behovet efter et slidsomt træningspas – i hvert fald så længe der er tale om kredsløbstræning. Har du fyret en masse kulhydrater af, kan der være behov for at spæde op med et stykke frugt. Den friske smag vil nok også være kærkommen til at kvæle drikkens ganske flade kakaosmag.

- + God efter konditionstræning
- For lidt protein efter styrketræning


GAINOMAX RECOVERY CHOCOLATE » gainomax.com

Pris: 26 kr./stk. 1,30 kr./g protein
Indhold: Protein: 20 g. Kulhydrat: 41 g.
 Fedt: 1,7 g. **Størrelse:** 250 ml

Drikken egner sig godt til styrketræning, hvis du har en lav kropsvægt. Til at kickstarte restitutionen efter konditionstræning er den optimalt skruet sammen, eventuelt spædet op med lidt supplerende frugt. Trods et højt mælkeindhold er der forsvinden lidt laktose i. Godt for dig, der ikke tåler mælkesukker.

- + God fordeling af næringsstoffer
- + Neutraliseret mælkesukker


32GI RECOVER VANILLA » 32gi.com

Pris: 30 kr./stk. 1,67 kr./g protein
Indhold: Protein: 18 g. Kulhydrat: 48 g.
 Fedt: 5,2 g. **Størrelse:** 75 g

Sammensætningen er lige i øjet, når det gælder om at kickstarte restitutionen efter udholdenhedstræning. Særligt kulhydratindholdet adskiller baren fra mange af konkurrenterne ved at være helt deroppe, hvor der ikke er behov for supplerende frugt.

- + Fremragende energifordeling
- Overflødige fedtkalorier


MAXIM PROTEIN BOOST SMOOTH VANILLA » maxim.dk

Pris: 35 kr./stk. 0,70 kr./g protein
Indhold: Protein: 50 g. Kulhydrat: 27 g.
 Fedt: 2 g. **Størrelse:** 480 ml

Der er lige så meget protein i som i et kvart kilo skært oksekød. Det er voldsomt og unødvendigt. En mere balanceret fordeling med større kulhydratindhold havde klædt drikken og gjort den mere anvendelig for blandt andre udholdenhedsatleter. Som det er, kan vi i bedste fald anbefale den til hardcore bodybuildere.

- + Enestående proteinindhold
- Lavt kulhydratindhold





STORTEST PROTEINBARER OG -DRIKKE


PUREPOWER PURE RECOVERY FRUTTI » purepower.dk

Pris: 439 kr./1,6 kg 1 kr./g protein
Indhold: Protein: 16,2 g. Kulhydrat: 38,4 g. Fedt: 1,5 g. **Portion:** 60 g

Balancen mellem protein og kulhydrat viser entydigt, at drikken henvender sig til udholdenhedsfolket. Anvisningens store portion er i den forbindelse lige i underkanten for velvoksne atleter, men det reguleres nemt ved at løfte mængden med 15-20 gram.

- + Balance mellem næringsstofferne
- Anbefalet mængde i underkanten


MAXIM RECOVERY POWDER CHOCOLATE » maxim.dk

Pris: 229 kr./750 g 1,67 kr./g protein
Indhold: Protein: 22 g. Kulhydrat: 44 g. Fedt: 2,2 g. **Portion:** 120 g

Fylder du godt med pulver i shakeren, er du sikret et fortlignende niveau af restitutionfremmende stoffer. Særligt proteinmængden rammer en fornem balance, som dækker både styrke- og konditionstræning. På kulhydratsiden er drikken tættest på anvisningerne til genopfyldning af glykogenpoterter efter konditionstræning.

- + Rigtig god energifordeling
- Smagen er lettere syntetisk


PF CUATRO RECOVERY MEAL CHOCO/BANAN » proteinfabrikken.com

Pris: 200 kr./1,2 kg 0,63 kr./g protein
Indhold: Protein: 26,3 g. Kulhydrat: 60,5 g. Fedt: 3 g. **Portion:** 100 g

Det er en solid portion, der shakes med hele 100 gram pulver. Følger du den anvisning, får du al den næring, du har brug for efter et hårdt konditionspas. Og du får mere til, medmindre du er stor og tung. Til styrketræningsformål er kulhydratindholdet i overkanten.

- + Masser af næring (udholdenhed)
- For kulhydratrig til styrketræning


VITARGO +PROTEIN STRAWBERRY » vitargo.com

Pris: 350 kr./1 kg 1,10 kr./g protein
Indhold: Protein: 24 g. Kulhydrat: 44 g. Fedt: 2 g. **Portion:** 75 g

Mængden af protein og kulhydrat er perfekt til at sætte skub i restitutionen efter hård træning. Fordelingen balancerer fint mellem behovet til styrke- og til konditionstræning, og det gør pulveret universelt anvendeligt. En lille udfordring er smag og konsistens, som ikke er helt i top. Men det er en lille pris at betale for så høj funktionalitet.

- + Fremragende næringsstoffsforstyring
- Konsistensen kræver tilvænning


MATILDE SPORT » matilde.dk

Pris: 18 kr./stk. 0,58 kr./g protein
Indhold: Protein: 31 g. Kulhydrat: 50 g. Fedt: 3 g. **Størrelse:** 500 ml

Sådan skal den drik skæres! Fordelingen mellem protein og kulhydrat placerer sig midt imellem idealet for henholdsvis udholdenhedsidræt og styrketræning, og det gør den vel-smagende kakaomælk til en storartet allrounder og måske lidt overraskende testvinder i forhold til industriens bud. Prisen gør den ekstra interessant.

- + Eksemplarisk sammensætning
- + Populær smag


SQUEEZY RECOVERY DRINK CHOCOLATE » squeezy.de

Pris: 99 kr./400 g 0,83 kr./g protein
Indhold: Protein: 15 g. Kulhydrat: 30 g. Fedt: 0,7 g. **Portion:** 50 g

Blander du den anbefalede mængde pulver i vand, får du en halvflad smag, men også et indhold af kulhydrat og protein, der er lige i underkanten. Efter udholdenhedstræning kan du eventuelt spæde op med en banan. Skal drikken understøtte restitutionen efter styrketræning, er du bedre tjent med at blande pulveret op med mælk.

- + Godt protein- og kulhydratniveau
- Anbefalet portion i underkanten


NUTROX RECOVERY SHAKE STRAWBERRY » nutrox.no

Pris: 188 kr./750 g 0,72 kr./g protein
Indhold: Protein: 17,5 g. Kulhydrat: 25 g. Fedt: 2 g. **Portion:** 50 g

Den anbefalede dosis forekommer at være i underkanten. Skruer du den op til 75 gram pulver, får du til gengæld en nærmest ideel mængde protein og kulhydrat til at kickstarte restitutionen efter styrketræning. Tager du den efter kredsløbstræning, er det nødvendigt at supplere med en banan.

- + God opløselighed og smag
- Anbefalet dosis i underkanten


GU RECOVERY BREW CHOCOLATE SMOOTHIE » guenergy.com

Pris: 26 kr./stk. 3,25 kr./g protein
Indhold: Protein: 8 g. Kulhydrat: 46 g. Fedt: 2 g. **Størrelse:** 65 g

Shaken er en af testens helt store overraskelser. Desværre i negativ forstand, for den giver dig kun halvt så meget protein, som kroppens celler kalder på. Trods et eksemplarisk kulhydratindhold er det derfor umuligt at anbefale drikken som en relevant recoveryshake.

- + Eksemplarisk kulhydratindhold
- Alt for lidt protein

