

GOD BAR – GOD TRENING

I 20–30 minutter etter trening står det såkalte restitusjonsvinduet på vidt gap. **DA FÅR DU EKSTRA STOR GEVINST AV Å FYLLE OPP MED PROTEIN OG KARBOHYDRAT.** Vi har testet 32 av markedets beste protein- og energibar, som lover optimalt drivstoff.

Tidligere var protein- og energibarer noe vi utelukkende spiste i forbindelse med trening. I dag går tendensen i retning av å bruke barene også som mellommåltid, altså som erstatning for frukt eller kanskje en brødskive. Utviklingen avspeiles i barenes ingredienser, og noen produsenter satser derfor mye på å fremstille barer som har høyest mulig innhold av naturlige råvarer.

Vi har tatt konsekvensen og kårer ikke bare den beste baren etter styrke- og utholdenhetstrening, men også som det beste mellommåltidet. Likevel er disse barene fortsatt noe vi først og fremst spiser i forbindelse med trening. Ikke fordi de inneholder mirakel ingredienser som gjør deg sterkere, større eller raskere, men fordi de er uslåelig praktiske. Like etter trening er musklene nedbrutt og tomme for energi. For å få i gang restitusjonen raskest mulig, slik at du unngår den verste verkingen og raskere er

klar til neste treningsøkt, er det viktig å få i seg både protein og karbohydrat. Behovet kan også dekkes av noen grove brødskiver med et tykt lag kjøttpålegg, men det krever mer planlegging, og slik mat er heller ikke like praktisk å ha med på farten. Smaksmessig blir det også lett en trist opplevelse. En proteinbar kan derimot ligge i vesken i månedsvis uten å bli dårligere. Det samme gjelder energibar, som kan ses på som en mer funksjonell banan.

Energibar gir ny energi under langvarig trening som tømmer kroppen for karbohydrater. Løpere kan likevel ha problemer med å løpe og tygge, men kan ta en lettfordøyelig bar en time før.

Vi er imponert over hvor stort utvalget har blitt. Ulempen er at det dermed også har blitt vanskeligere å velge. På de neste sidene hjelper vi deg med å gjøre det optimale valget for nettopp din type trening. Og vi kårer vinnerne i fire kategorier. □

SLIK TESTER AKTIV TRENING

Barene er fremfor alt energiprodukter som skal hjelpe deg i forbindelse med trening. Derfor legger vi næringsinnholdet størst vekt. Det viktigste er at baren gir deg nøyaktig de stoffene kroppen har bruk for før, under eller etter trening.

Med til næringsinnholdet hører også at det ikke er brukt en masse kunstige tilsetningsstoffer. Selv den

mest ernæringsriktige bar er likevel ubrukkelig hvis den ikke er mulig å få ned. Kornete konsistens eller dårlig smak gjør lett at baren blir glemt dypt nede i treningsveskens mørke.

Vi har prøvesmakt den mest populære smaksvarianten av hver bar, så hvis vi kritiserer smaken, men roser næringsinnholdet, kan det være at en annen smaksvariant kan fun-

SAMLET VURDERING

Slik vurderer vi de tre elementene:

Næringsstoffer: 60 prosent

Smak: 25 prosent

Funksjonalitet: 15 prosent

gere helt fint. Funksjonaliteten – altså om baren klistrer seg til papiret, er vanskelig å pakke ut eller blir steinhard når det er kaldt – teller også.

STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR

Protein- og energibarer fås i utallige varianter. Fra ekkelt syntetiske smaksopplevelser til barer som er fulle av naturlige råvarer.

KARAKTERSKALAEN

Vi benytter en skala fra 0 til 6, og karakterene er som følger:

	Elendig
★	Dårlig
★★	Under middels
★★★	Middels
★★★★	Over middels
★★★★★	Meget bra
★★★★★★	Glimrende

STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR

SLIK VELGER DU RIKTIG BAR

Både energi- og proteinbarer gir energi til treningen, **MEN DE SKAL BRUKES PÅ FORSKJELLIGE TIDSPUNKTER.** Her får du et grunnkurs i bruk av treningsbarer.

ENERGIBAREN ER BEST UNDER TRENING

INGREDIENSER: Varierer kraftig. Noen består nesten utelukkende av sukker, mens andre er basert på havregryn eller tørket frukt.

SPIS DEN NÅR: Du driver med utholdenhetstrening som varer lenger enn halvannen time. Da kan den erstatte energidrikk eller -geleer.

DEN IDEELLE BAR: Under hard trening bør den bestå av lettopptakelige karbohydrater. Unngå for mye kostfiber, proteiner og fett, som kan gi mageknip. Under lange treningsturer i rolig tempo kan fiber, sunt fett og protein derimot være av det gode, fordi det gir energi som tas opp langsomt, slik at blodsukkeret holder seg stabilt.

OGSÅ GOD SOM: Et nødmåltid den siste timen før trening, hvis du føler deg trett og kjenner at blodsukkeret er på vei ned. I motsetning til proteinbarer er de fleste energibarer lettfordøyelige.

PROTEINBAREN ER BEST ETTER TRENING

INGREDIENSER: Primært proteinpulver og karbohydrater fra sukker eller maltodekstrin, altså karbohydrat fra maisstivelse.

SPIS DEN NÅR: Du er ferdig med treningen og musklene skriker etter næringsstoffer som får fart på restitusjonen. Både karbohydrater og protein er viktig, og proteinbaren inneholder begge deler.

DEN IDEELLE BAREN: Etter kondisjonstrening bør du ha 15–20 gram protein og 45–60 gram karbohydrat. Etter styrketrening er idealet rundt 25 gram protein og 25 gram karbohydrat.

OGSÅ GOD SOM: Et raskt mellommåltid. Proteinene holder deg mett lenge og gir en langsom og god blodsukkerpåvirkning.

STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR

ENERGI-BARER

En energibar gir mengder av karbohydrater til å stabilisere blodsukkeret under trening og gir musklene energi. Behovet under krevende utholdenhetstrening kan være så høyt som 75–100 gram karbohydrat i timen – hvis du trener virkelig hardt. Normalt ligger likevel behovet på rundt 35–40 gram karbohydrat per treningstime.

Magevennlige valg

Vil du dekke hele energibehovet med barer og ikke supplere med for eksempel energidrikk, bør du satse på de mest magevennlige barene. Det vil si barer som inneholder mest mulig karbohydrat og minst mulig fiber, fett og proteiner.

Det er likevel svært individuelt hva magen vår tåler. På lange turer med lave intensitet, kan derfor en bar med ekstra fiber, fett og protein være en god løsning.



TECH NUTRITION DRIV 20 kr pr. stk.

Innhold: Protein: 3,4 g Fett: 13 g
Karbohydrat: 26,5 g Vekt: 50 g
tn.no 3 smaksvarianter

Det er mengder av nøtter i denne baren. Resultatet er at den er fetere og litt tyngre å fordøye enn mer rendyrkede energibar. På lengre turer med lav intensitet var ikke det noe problem, men baren ble lovlig tung i magen når vi prøvde å sette opp farten. Dessverre er nøttene pakket inn i mengder av sukker og sirup, så direkte sunn er den ikke.

- + Masse nøtter
- Full av sukker og sirup



ISOSTAR HIGH ENERGY 20 kr pr. stk.

Innhold: Protein: 2 g Fett: 3,7 g
Karbohydrat: 28,9 g Vekt: 40 g
isostar.com 2 smaksvarianter

Den lille baren har en sammensetning som minner mye om en energigele. Karbohydratene står nærmest i kø for å komme ut i blodet og gi energi til neste halvtime med kondisjonstrening. Den myke konsistensen gjør den lett å spise selv ved høy intensitet, og vi opplevde den som ganske snill mot magen. Multifruit-smaken er ganske nøytral.

- + Effektiv karbohydratkilde
- + Magevennlig energi



RAW-BITE COCONUT 29 kr pr. stk.

Innhold: Protein: 3,5 g Fett: 12 g
Karbohydrat: 22,5 g Vekt: 50 g
kinsarvik.no 4 smaksvarianter

Baren består rett og slett av nøtter og frukt som er kvernet sammen. Det gjør den til et sunt og næringsrikt mellommåltid og får den til å mette godt på lange, rolige turer. Derimot er den tyngre å fordøye enn rendyrkede energibar. Derfor er den ikke optimal for intensiv trening. Coconut-utgavens naturlige smak fikk mye ros.

- + Glimrende mellommåltid
- + Super til langturer



HIGH5 4:1 BAR 29 kr pr. stk.

Innhold: Protein: 7 g Fett: 2 g
Karbohydrat: 29 g Vekt: 50 g
oslosportslager.no 1 smak

Balansen mellom protein og karbohydrat fungerer fint på lengre turer, der vi opplevde at baren mettet bedre enn rene karbohydratbarer. Flere testpersoner følte et større mentalt overskudd når de spiste den proteinrike baren. Den kan også brukes som mellommåltid, da den er mer blodsukkervennlig enn mange andre barer.

- + God energi til lange turer
- Tar lengre tid å fordøye



ORGANIC FOOD BAR BLUEBERRY 44 kr pr. stk.

Innhold: Protein: 8 g Fett: 13 g
Karbohydrat: 38 g Vekt: 70 g
super-nature.no 7 smaksvarianter

Størrelsen og sammensetningen gjør at den er mer egnet som mellommåltid enn energibar. Sunne ingredienser gjør den meget næringsrik. På lange, rolige turer der den ikke forstyrrer fordøyelsen, er den et godt måltid som lett gir drivstoff til halvannen times trening. Blåbær-smaken er mild og litt syrlig. Noen testere savnet litt søtsmak.

- + Meget sunn og næringsrik
- + God energi på lange turer



MULTIPOWER ENERGATE 25 kr pr. stk.

Innhold: Protein: 4,2 g Fett: 5,9 g
Karbohydrat: 20 g Vekt: 35 g
xxl.no 1 smak

Baren er liten, og det gjør naturlig nok at den bare gir energi til en halvtimes hard trening. For å kunne kvalifisere seg som rendyrket energileverandør måtte fettinnholdet vært lavere. Den testete jordbær-vanille-smaken vakte heller ikke udelte begeistring. I tillegg til at baren fester seg til tennene, får den stryk for den parfymerte smaken.

- + Lite og kompakt energitilskudd
- Tvisom smak



STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR



PROTEIN-BARER

MAXIM ENERGY BAR

27 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 3,7 g Fett: 5,3 g
Karbohydrat: 38 g Vekt: 55 g
orklasport.no 5 smaksvarianter

Smaker som godteri, men dette er faktisk en helt glimrende energibar som gir rask energi under trening. Karbohydratene dominerer og gir drivstoff til en times hard trening. Baren er lett å tygge og skylles lett ned med en munnfull vann. Er det varmt, irriterer likevel sjokoladeovertrekket ved å være helt ufattelig klissete.

- + God karbohydratkilde
- Overtrekket smelter i varmt vær



MULE BAR NATURAL

13 kr
ved kjøp av 24

Innhold: Protein: 3,9 g Fett: 2,2 g
Karbohydrat: 38,6 g Vekt: 56 g
chainreactioncycles.com 5 smaker

Utradisjonell bar som minner om rendyrkede karbohydratenergibar, men *choc orange*-utgaven inneholder også råvarer som rosiner, havregryn, mørk sjokolade og apfelsinskaal. Det er tilsatt mengder av sukker, og baren sender derfor raskt ny energi ut i blodet. Konsistensen gjør den mindre egnet til aktiviteter med høy puls.

- + Forholdsvis sunn
- Vanskelig å spise med høy puls



HIGH5 ENERGY BAR

29 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 2 g Fett: 2,5 g
Karbohydrat: 42 g Vekt: 60 g
oslosportslager.no 3 smaksvarianter

Baren består for det meste av tørket frukt og havregryn og kan godt forsyne de fleste med energi i halvannen time. Vårt inntrykk er at den er magevennlig og lett å svelge med en skvett vann. Smaken i *Berry*-versjonen er heller ikke søtere enn at man orker å spise flere enn én i løpet av en flere timer lang treningstur.

- + Mye magevennlig karbohydrat
- + Basert på naturlige råvarer



SQUEEZY ENERGY BAR

30 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 2,4 g Fett: 2,4 g
Karbohydrat: 37 g Vekt: 50 g
loplabbet.no 1 smak

Som energigeeleene fokuserer denne baren på å sende maksimale sukkermengder ut i blodet. Det klarer den med høye kneløft. Til tross for den kompakte formen leverer den nemlig karbohydrat nok til en times innsats. Vi syntes den var lett å tygge og ganske magevennlig, selv ved høy intensitet. Smaken er grei nok, men heller ikke mer.

- + Eksemplarisk karbohydratkilde
- + Lett å fordøye



ISOSTAR LONG ENERGY

10 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 2 g Fett: 3,6 g
Karbohydrat: 28,9 g Vekt: 40 g
isostar.com 1 smak

Isostar finnes som både en High- og en Long energy-versjon, og det er ikke stor forskjell på dem. De deler både størrelse og innhold av makro-næringsstoffer. Derfor bør smaken få være avgjørende. I begge tilfeller får du mengder av potent energi. Det lave innholdet av fett, protein og fiber gjør baren lett å fordøye, selv når pulsen er høy.

- + Effektiv karbohydratkilde
- + Snill mot magen



BETTERBAR ORGANIC ENERGY BAR

29 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 3 g Fett: 11 g
Karbohydrat: 18 g Vekt: 44 g
unisportstore.no 3 smaksvarianter

Den lille baren er mer et snack-måltid enn en energibar. De fleste kaloriene kommer fra sunne fettstoffer og gir derfor mer langsom og langvarig energi enn raske karbohydrater. På lange, rolige turer er den til gjengjeld glimrende. Smaksvarianten *RAW Brazilian Nuts & Cacao* er delikat, ingrediensene er sunne, og den metter godt.

- + Sunn og delikat
- Gir relativt lite karbohydrater



Hvilken proteinbar du skal satse på, kommer helt an på hvordan du trener. Har du drevet med kondisjonstrening som løping eller sykling, velger du en bar som gir cirka 0,25 gram protein og 0,75 gram karbohydrat per kilo kroppsvekt. Veier du 80 kg, skal du altså ha 20 gram protein og 60 gram karbohydrat. Har du drevet med styrketrening, er cirka 0,33 gram protein og 0,33 gram karbohydrat per kilo kroppsvekt optimalt. Med mindre du har tenkt deg til OL, betyr likevel ikke 4–5 gram protein til eller fra all verden. Det gjelder også karbohydrater.

Størst er ikke best

Protein leverer friske byggematerialer til musklene, slik at de kan gjenoppbygges og vokse. Karbohydrat fyller energilagrene i musklene og hjelper dem med å ta opp proteinet. Siden både protein og karbohydrat inneholder kalorier, gjelder det å ikke bare velge den største baren. Da risikerer du nemlig å legge på deg.

STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR



PF BIG100 BAR

23 kr

ved kjøp av 15

Innhold: Protein: 30,1 g Fett: 15,9 g
Karbohydrat: 39,2 g Vekt: 100 g
proteinfabrikken.no 1 smak

Løft jern, spis baren og len deg tilbake mens restitusjonsprosessen går som de skal. Baren gir deg alt du trenger, og mer til hvis du er under 90 kg. Lettvektere kan klare seg med en halv bar etter kondisjonstrening og supplere med en banan. Dermed begrenser du også kalorimengden. Fettprosenten er nemlig relativt høy.

- + Massivt proteininnhold
- Litt for mange kalorier

Aktiv
Trening ★★★★★


PULSIN' PROTEIN SPORT

35 kr

pr. stk.

Innhold: Protein: 15,1 g Fett: 7,9 g
Karbohydrat: 18,6 g Vekt: 50 g
super-nature.no 1 smak

Imponerende mye protein i en liten bar. Sammen med ekstra karbohydrat fra en banan kan den dekke behovet etter kondisjonstrening. Men kaloriinnholdet er høyt. Den testede *maple peanut crisp*-varianten er nemlig ganske fet. Det trekker også ned at baren er ganske tørr, og testpanelet beskriver smaken som kjedelig eller gammel.

- + Mye protein i en 50-gramsbar
- Smaken trekker ned

Aktiv
Trening ★★★★★


STAR NUTRITION OPTINUT

14 kr

pr. stk.

Innhold: Protein: 10,2 g Fett: 9,3 g
Karbohydrat: 13,9 g Vekt: 40 g
gymgrossisten.no 1 smak

For mye fett, for lite protein, og *fruit & nuts*-smaken imponerer heller ikke. På emballasjen fremheves frukt og nøtter, men vi merker oss også at det er sukkeralkoholer i baren. Bortsett fra at det snyter deg for mer energiriklige karbohydrater, risikerer du at baren sjenerer magen på samme måte som for eksempel sukkerfri lakris.

- Dårlig fordeling av næringsstoffer
- Sukkeralkoholer trekker ned

Aktiv
Trening ★★★★★


ORGANIC FOOD BAR PROTEIN

42 kr

pr. stk.

Innhold: Protein: 21 g Fett: 8,5 g
Karbohydrat: 31 g Vekt: 70 g
markensgrode.no 1 smak

Det er et stort pluss at baren fremstilles av sunne råvarer som rosiner, daddelmasse, mandler og linfrøspirer. De tilfører kroppen en rekke sunne stoffer som syntetiske barer ikke inneholder. Det var delte meninger om smaken. Noen syntes den var tam, mens andre mente at den minte litt om fiken. God fordeling mellom protein og karbohydrat.

- + Protein-/karbohydratbalansen
- + Laget av naturlige råvarer

Aktiv
Trening ★★★★★


DALBLADS SWEBAR PROTEIN

19 kr

pr. stk.

Innhold: Protein: 19 g Fett: 4,4 g
Karbohydrat: 23 g Vekt: 55 g
outnorth.no 4 smaksvarianter

Med en nesten lik fordeling mellom protein og karbohydrat er baren velegnet for deg som styrketrener. Fettinnholdet er positivt lavt. Supplert med en banan kan baren også godt brukes etter kondisjonstrening. Smak og konsistens i den testede *Mint chocolate*-versjonen fikk også mye ros.

- + Virkelig god smak
- + Fin fordeling av næringsstoffer

Aktiv
Trening ★★★★★


WEIDER PROTEIN BAR

29 kr

pr. stk.

Innhold: Protein: 19,2 g Fett: 6,1 g
Karbohydrat: 25,6 g Vekt: 60 g
trenergi.no 6 smaksvarianter

God fordelingen mellom protein og karbohydrat. Fettinnholdet er også fornuftig. Etter kondisjonstrening trenger du litt frukt i tillegg for å få nok karbohydrat. *Vanilla*-utgaven er søt og grei nok – uten å imponere. Baren klistrer seg til tennene og kan derfor være vanskelig å få ned.

- + Protein-/karbohydratbalanse
- Klistrer seg til tennene

Aktiv
Trening ★★★★★


GAINOMAX PROTEIN BAR

29 kr

pr. stk.

Innhold: Protein: 20 g Fett: 6,7 g
Karbohydrat: 22 g Vekt: 60 g
trenergi.no 3 smaksvarianter

Forholdet mellom protein og karbohydrat er optimalt for styrketrening. Et lavt fettinnhold sparer deg for mange tomme kalorier. Kondisjonstrener du, fungerer baren også fint etter trening, hvis du spiser litt frukt til. *Toffee*-smaken viste seg å treffe blink hos de fleste i testpanelet.

- + Protein-/karbohydratbalanse
- + God smak

Aktiv
Trening ★★★★★


BEST BODY PREMIUM PRO

10,50 kr

ved kjøp av 24

Innhold: Protein: 17 g Fett: 5,7 g
Karbohydrat: 21 g Vekt: 50 g
best-body-nutrition.com 3 smaker

Forordelingen av næringsstoffer er grei nok, men barens størrelse er i underkant. Det gjør den primært egnet for å dekke behovet etter kondisjonstrening og bare hvis du får ekstra karbohydrater fra 100–200 gram frukt. Vi testet *milkschokolade*-versjonen som hadde en god smak som minner en del om godteri.

- + Protein-/karbohydratbalanse
- For liten

Aktiv
Trening ★★★★★

STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR



HIGH5 PROTEINBAR

29 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 13 g Fett: 5 g
Karbohydrat: 22 g Vekt: 50 g
oslosportslager.no 2 smaksvarianter

Baren er ikke særlig stor og dekker ikke helt behovet for næringsstoffer etter trening. Det er spesielt uheldig at proteininnholdet er så lavt, fordi de fleste har problemer med å finne "enkelt" protein å supplere med, mens frukt er en grei løsning på karbohydratmangelen. Det var også delte meninger om smaken på *Doublechocolate*-versjonen.

- For lite proteiner
- Smaken passer ikke for alle

NUTRAMINO PROTEINBAR SOFT

22 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 19,8 g Fett: 7,2 g
Karbohydrat: 24 g Vekt: 60 g
gymgrossisten.no 2 smaksvarianter

Proteininnholdet er på topp, og de fleste kan klare seg med en enkelt bar etter hard styrketrening. Etter kondisjonstrening bør man legge til en banan for å dekke behovet for karbohydrater. Den testede *chocolate-and-coconut*-varianten fikk meget god mottakelse blant de fleste i testpanelet.

- + Protein-/karbohydratbalanse
- + Delikat smak

DANLAB PROBAR

15 kr
ved kjøp av 25

Innhold: Protein: 19,9 g Fett: 6,3 g
Karbohydrat: 25,3 g Vekt: 65 g
danlabnutrition.com 4 smaker

Til styrketrening har den en god balanse mellom protein og karbohydrat. Sammen med en banan gir Probar nok karbohydrat til å få i gang restitusjonen etter kondisjonstrening, selv hos store mannfolk. De fleste likte *Banana*-smaken, mens noen syntes den var for syntetisk. Baren inneholder da heller ikke mange naturlige råvarer.

- + God fordeling av næringsstoffer
- Ingen "naturlige" ingredienser

ISOSTAR HIGH PROTEIN

10 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 8,8 g Fett: 3,5 g
Karbohydrat: 16,8 g Vekt: 40 g
isostar.com 1 smak

Baren er altfor liten til å være interessant i forbindelse med trening. Den gir i beste fall halvparten av de proteinene du trenger etter trening, og den er like utilstrekkelig når det gjelder karbohydrater. Spis den heller som et lille snackmåltid, og gled deg over at produsenten har sørget for å tilsette en rekke vitaminer og mineraler.

- + kan brukes som mellommåltid
- er alt for lille



NUTRAMINO XL PROTEIN BAR

25 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 29,2 g Fett: 12,5 g
Karbohydrat: 26,8 g Vekt: 82 g
gymgrossisten.no 2 smaksvarianter

Testens største bar er som skapt for hard styrketrening. Her får selv storvokste menn alt de trenger. Fettprosenten er likevel høy, så regn litt på behovet og spar gjerne litt til siden. Det var delte meninger om smaken. Noen syntes at *Double chocolate*-utgaven var fantastisk, mens andre syntes at den smakte som noe hadde blitt for gammelt.

- + God til store menn som løfter jern
- Litt for mange kalorier

STAR NUTRITION GOODLIFE

16 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 16 g Fett: 5,5 g
Karbohydrat: 20 g Vekt: 50 g
gymgrossisten.no 5 smaksvarianter

Skulle vi gitt stjerner utelukkende basert på smaken, ville dette vært en vinner. *Mint temptation* smaker som After Eight-sjokolade. Baren er det perfekte ettertreningssmåltid for mange løpere, hvis man kombinerer den med en banan. Etter styrketrening må mange spise halvannen bar for å få i seg nok protein.

- + Nydelig smak
- For lite protein til styrketrening

STAR NUTRITION FIBRE PRO

16 kr
ved kjøp av 15

Innhold: Protein: 19,8 g Fett: 6 g
Karbohydrat: 11,4 g Vekt: 60 g
gymgrossisten.no 1 smak

Som mellommåltid er det fint med de mange fibre (9,6 g) i baren. Dessverre tar fibre plass fra karbohydrater. Derfor må du supplere med ekstra karbohydrat, enten du har trent styrke eller kondisjon. Proteininnholdet tyder på at målgruppen er løpere/syklister, noe som gjør det lave karbohydratinnholdet vanskelig å forstå.

- + Fornuftig proteinmengde
- Mystisk karbohydratfilosofi

SQUEEZY RECOVERY BAR

30 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 15 g Fett: 5,5 g
Karbohydrat: 22 g Vekt: 50 g
loplabbet.no 1 smak

Det er god balanse mellom næringsstoffene, og smaken i *Vanilla*-utgaven er søt og god. Problemet er at baren er for liten. Etter kondisjonstrening kan lettvektene nøye seg med å spise en banan sammen med baren. Tyngre personer eller folk som styrketrener, må derimot spise halvannen bar eller mer.

- + God fordeling av næringsstoffer
- Baren er for liten



STOR TEST PROTEIN- OG ENERGIBAR

VITARGO
PROTEIN22 kr
ved kjøp av 25

Innhold: Protein: 14,9 g Fett: 7,2 g
Karbohydrat: 28,4 g Vekt: 60 g
proteinfabrikken.no 1 smak

Forholdet mellom protein og karbohydrat er optimalt for kondisjonstrening, hvis du også tar en banan. Baren fungerer også fint som mellommåltid. Den er ikke like sunn som frukt- og nøttebarer, men tilsatte vitaminer og mineraler gjør at kaloriene ikke er helt tomme. Testpanelet var også tilfreds med *caramel-chocolate*-smaken.

- + God fordeling av næringsstoffer
- + Nydelig smak

TECHNUTRITION
PROZYME30 kr
pr. stk

Innhold: Protein: 16,3 g Fett: 6,5 g
Karbohydrat: 17,3 g Vekt: 50g
tn.no 3 smaksvarianter

Produsenten kaller baren et sunt mellommåltid, men det holder ikke når de viktigste ingrediensene er melkeprotein og sirup. Sammen med et par hundre gram frukt fungerer derimot baren fint som et godt restitusjonsmåltid etter kondisjonstrening. Smaken er god i den testede karamell crisp-utgaven. Det gjør den lett å få i seg.

- + Høyt proteininnhold
- Ikke særlig sunn

BODYLAB
CRISPY PROTEIN BAR25 kr
pr. stk.

Innhold: Protein: 18,4 g Fett: 7,6 g
Karbohydrat: 20,3 g Vekt: 60 g
norkost.no 2 smaksvarianter

Balansen mellom protein og karbohydrat er god etter styrketrening. Mengdene er likevel for beskjedne for mannfolk flest. Spises den etter kondisjonstrening, er proteininnholdet som regel tilstrekkelig. Du må imidlertid ha litt flere karbohydrater. I testpanelet var det delte meninger om smaken på den testede *Doublechocolate*-versjonen.

- + Protein-/karbohydratbalansen
- Litt for liten for de fleste

MULE BAR
REFUEL20 kr.
pr. stk.

Innhold: Protein: 14 g Fett: 6 g
Karbohydrat: 36 g Vekt: 65 g
endurance-fuel.com 2 smaker

Det høye innholdet av karbohydrat gjør Refuel egnet etter kondisjonstrening. Mengden av protein og karbohydrat er likevel i underkant, og du må spise halvannen bar eller legge til litt frukt for å få nok. Banan og mandler gir baren et preg av "ordentlig mat", men det var delte meninger om smaken og *Chocolate banana*-variantens konsistens.

- + Basert på "ordentlig" mat
- + God etter kondisjonstrening



SPØRSMÅL OM PROTEIN

Aktiv Trening får ofte spørsmål fra leserne om proteinbarer. **HER SVARER VI PÅ NOEN AV DE VANLIGSTE.**

1 Risikerer jeg å få for mye protein? Nei, en proteinbar pluss vanlig mat gir ingen risiko for overbelastning av kroppen. Trening øker proteinbehovet, og baren bidrar til å sørge for god balanse av næringsstoffer.

2 Hvor sunne er barene? Sammenlignet med skikkelig mat er de fleste barer et kompromiss som primært gir de rette kaloriene, men uten å bidra med vitaminer, mineraler og andre stoffer du trenger.

3 Hvor kjøper jeg dem? Både energi- og proteinbarer er etter hvert tilgjengelig i alt fra kiosker

og matbutikker til sportsforretninger, sykkelbutikker, SmartClub, bensinstasjoner, på nettet og i treningssentrene.

4 Hva er en recoverybar? I utgangspunktet gjør protein- og recoverybaren akkurat det samme. Det er imidlertid mer karbohydrat i recoverybaren, mens rendyrkede proteinbarer naturlig nok prioriterer proteininnholdet.

5 Skal jeg tanke opp både før og etter trening? Nei, hvis du har spist en hel proteinbar før trening fordi du var sulten, trenger du ikke en ny like etter. Litt karbohydrat fra frukt kan du likevel ha godt av.

SMAKEN ER AVGJØRENDE

Smaken er som baken og selvfølgelig en særdeles subjektiv parameter. For å dekke dette meget vesentlige kriteriet best mulig, lot vi hele redaksjonen delta under smaksprøvene.

Vi noterte flittig positive og negative sider for hver bar, og sammenholdt dette med rapportene fra vårt

eksterne testpanel i felten. Til slutt sammenfattet vi vurderingene og kommentarene til en felles konklusjon.

Vi testet de barene som ifølge distributørene er de mest populære, med andre ord de mest solgte, variantene. De fleste barene finnes i en rekke ulike smaksvarianter.



Vi ga hver bar karakter for smaksopplevelsen og var overraskende ofte enige om hva som smakte godt.