

## KUNTO PLUS -TESTI

# LISÄENERGIAA TREENIN AIKANA

Energiapatukasta **saa näppärästi täydennystä**, kun energiavarastot uhkaavat tyhjentyä kesken treenin. Energiapatukat poikkeavat paljonkin toisistaan sekä hyödyiltään että maultaan. Testiryhmämme kokeili 8 eri patukkaa kestävyystreenissä.

TESTI-  
VOITTAJA  
2016



**PowerBar** Energize Cookies & Cream  
1,95 € · [powerbar.eu](http://powerbar.eu)

**Tiedot:** Proteiinia: 7,1 g · Hiilihydraattia: 37 g  
· Rasvaa: 2,4 g · Paino: 55 g · Suolaa: 2,2 g

**Kommentteja:** Patukka on tahmainen, ja sitä on vaikea saada kääreestä ulos. Mutta vaivannäkö kannattaa, koska maku on erinomainen ja patukka pitää pitkään kylläisenä. Lisäksi testaajat pitivät PowerBaria muita vatsaystävällisempänä myös pitkäkestoisissa suorituksissa. Testaajien mielestä hyvät ominaisuudet korvasivat sen, että patukka liimaantui ensin pakkaukseen ja sitten sormiin, mutta pakkausta sietäisi totisesti kehittää.

**Maku:**



**Hyöty treenissä:**



**Kokonaisarvio:**



**Clif Bar** Chocolate Almond Fudge  
2,20 € · [clifbar.fi](http://clifbar.fi)

**Tiedot:** Proteiinia: 9 g · Hiilihydraattia: 30 g  
· Rasvaa: 6 g · Paino: 68 g · Suolaa: 1,9 g

**Kommentteja:** Riisisiirappi valmistusaineiden ykkösenä pudottaa Kanadan suosituimman patukan terveellisyyspisteitä. Lisätyt vitamiinit ja kivennäisaineet ovat vain korvike aidoille laadukkaalle valmistusaineille. Toisaalta energiaa ja kylläisyyttä patukasta saa. Maku oli toisten mielestä hyvä, toisten mielestä mitätön ja patukka kuivanpuoleinen.

**Maku:**



**Hyöty treenissä:**



**Kokonaisarvio:**



**Chimpanzee** Cashew Caramel  
1,95 € · [chimpanzeebar.com](http://chimpanzeebar.com)

**Tiedot:** Proteiinia: 12,5 g · Hiilihydraattia: 26 g · Rasvaa: 8 g · Paino: 55 g · Suolaa: 0,6 g

**Kommentteja:** Soijajauhon tymeä maku tunkee läpi, mikä laskee patukan pisteitä. Harmin paikka, koska patukan koostumus on oikein hyvä. Patukka pitää hyvin nälkää, koska siinä on runsaasti proteiinia. Hivenaineista ei tuoteselosteissa kerrota, mutta vegaanista ja geenimani-puloimatonta tavara on.

**Maku:**



**Hyöty treenissä:**



**Kokonaisarvio:**



**TEHO Sport** Magnesium Energia  
omena-kaneli · 1,59 € · [tehosport.fi](http://tehosport.fi)

**Tiedot:** Proteiinia: 4,3 g · Hiilihydraattia: 31,2 g · Rasvaa: 6,4 g · Paino: 50 g · Suolaa: 0,31 g

**Kommentteja:** Olvin jogurtti-kuorutettu TEHO Sport patukka sisältää magnesiumia, joka auttaa ehkäisemään ja lievittämään jo syntyneitä lihaskramppeja. Kauraa ja aitoa omenaa sisältävä myslimäinen patukka maistuu mainiolta ja sillä jaksaa tunnin verran. Yhdessä patukassa on peräti 155,2 mg magnesiumia, mikä vastaa 41 prosenttia päivän saantisuosituksesta. Vitamiinoitu ja vähäsuolainen.

**Maku:**



**Hyöty treenissä:**



**Kokonaisarvio:**



## Näin testi tehtiin

Tuotteen valittiin satunnaisesti saatavuuden mukaan. Kaikkia patukoita kokeiltiin treenin aikana energia-tydennyksenä, ja koehenkilöt arvioivat patukoiden makua, suutuntumaa, vatsaystävällisyyttä ja hyötyä sekä käytettävyyttä treenissä. Tarkastelimme myös patukoiden valmistusaineita ja ravintoainesisältöä. Kokeilijat arvioivat saamansa hyödyn subjektiivisesti sen mukaan, miten kauan he kokivat jaksavansa kullakin patukalla tai mitä muuta etua he kokivat saavansa eri patukoista.

### ARVOSTELUASTEIKKO

Testaajat arvioivat energiapatukoita 1–6 tähden asteikolla.

<b>HUONO</b>	★	★	★	★	★	★
<b>VÄLTTÄVÄ</b>	★	★	★	★	★	★
<b>KESKITASOA</b>	★	★	★	★	★	★
<b>TYDYTTÄVÄ</b>	★	★	★	★	★	★
<b>HYVÄ</b>	★	★	★	★	★	★
<b>ERINOMAINEN</b>	★	★	★	★	★	★



**TEHO Sport** Energia suklaa-appelsiini  
1,59 € · [tehosport.fi](http://tehosport.fi)  
**Tiedot:** Proteiinia: 4,4 g · Hiilihydraattia: 31,3 g · Rasvaa: 6,5 g · PAINO: 50 g · Suolaa: 0,26 g

**Kommentteja:** Maku on herkullinen eikä ihme, sillä valmistusaineiden kärjessä ovat kaurahiutaleet ja maitosuklaa – peräti 16,7 % prosenttia suklaata – sekä kaakaomassa. Lisänä on pitkä litania vitamiineja, E:tä, C:tä ja useampaa lajia B:tä. TEHO Sportin patukoiden loostumusta on päivitetty aikaisempaa rapeammaksi ja ne ovat todella mukavia nauttia.

#### Maku:



#### Hyöty treenissä:



#### Kokonaisarvio:



**SIS GO Energy Bar Chocolate Fudge**  
2 € · [scienceinsport.com](http://scienceinsport.com)  
**Tiedot:** Proteiinia: 4,7 g · Hiilihydraattia: 26 g · Rasvaa: 1,7 g · PAINO: 40 g · Suolaa: 4 g

**Kommentteja:** Suklaakuoren alta jastui testaajien yllätykseksi muun muassa aitoa taatelia ja kauraa. Kovin pitkäksi aikaa tämä pikku patukka ei kuitenkaan anna jaksamista eikä pidä nälkää, koska proteiinia, rasvaa ja kuitua on niukalti. Noin kolme varttia sillä jaksaa painaa. Äkkiniiseen energiantarpeeseen. Runsaasti suolaa.

#### Maku:



#### Hyöty treenissä:



#### Kokonaisarvio:



**Vitargo 323 Energy Bar Creamy Apricot**  
2 € · [fast.fi](http://fast.fi)  
**Tiedot:** Proteiinia: 5,4 g · Hiilihydraattia: 48,5 g · Rasvaa: 11,2 g · PAINO: 80 g · Suolaa: 2,8 g

**Kommentteja:** Harva vetää tällaisen patukanjotkäleen kerralla, joten käyttökäytävyyttä hieman laskee tarve kuljetella avattua patukkapakkausta mukanaan. Patukasta riittää energiaa pidemmällekin lenkille, sillä siinä on todella tuhdisti energiaa. Maku ei ollut mitenkään miellipainuva.

#### Maku:



#### Hyöty treenissä:



#### Kokonaisarvio:



**Maxim Energy Bar Caramel & Choco**  
2 € · [www.maximsports.fi](http://www.maximsports.fi)  
**Tiedot:** Proteiinia: 2,8 g · Hiilihydraattia: 38 g · Rasvaa: 6,3 g · PAINO: 55 g · Suolaa: 0,8 g

**Kommentteja:** Maitosuklaa ja riisihuitaleet tekivät patukasta joidenkin mielestä turhankin makean. Toisten mielestä taas oli hyvä, että makeanhimokin lähtee samalla. Patukassa on sekä nopeita että hitaita hiilihydraatteja, ja patukasta riittää virtaa noin tunnin treenin tarpeeseen. Suklaakuorutusta sulaa ikävästi, jos patukka on taskussa.

#### Maku:



#### Hyöty treenissä:



#### Kokonaisarvio:

