

I FORM TESTER

ENERGIBARER
TIL TRENING

En energibar er **en smart måte å fylle opp lagrene på** når du skal gi gass på trening. Men det er stor forskjell på hvor mye energi du får ut av en bar, samt på kvaliteten av innhold og smak. Vi har testet åtte bestselgere – les og lær.

TEST-
VINNER
2016



BetterBar Raw Brazilian Nuts, kr 25.
giasport.com
Innhold: Protein: 3 g · Karbohydrat: 26 g
Fett: 8 g · Vekt: 44 g · Natrium: Ikke opplyst

Konklusjon: Smaken og konsistensen avslører at her er det snakk om en bar som er most sammen av nøtter og tørket frukt. Det er faktisk like før smaken blir for mye av det gode – den er veldig dyp og intens. De fleste testerne nøyde seg med å brekke av små biter og spise dem litt etter litt. Denne strategien fungerer helt fint, for det letter fordøyelsen når drivstoffet tilføres i en jevn strøm i stedet for at man sluker hele herligheten på én gang.

Smak:**Karbohydrat pr. porsjon:****Samlet karakter:**

Clif Bar Chocolate Almond, kr 30.
clifbar.com
Innhold: Protein: 9 g · Karbohydrat: 30 g
Fett: 6 g · Vekt: 68 g · Natrium: 130 mg

Konklusjon: Med sirup som den bærende ingrediensen, taper denne baren – i hvert fall sunnhetsmessig – terreng til de beste konkurrentene. Tilsetningen av mye vitaminer og mineraler er en temmelig mager erstatning for sunne råvarer. Drivstoffinnholdet og metthetsverdien er derimot helt fine. Smaken ble ikke testerne helt enige om. Noen likte den, mens andre viste tommelen ned for en litt flat aroma og for tørr konsistens.

Smak:**Karbohydrat pr. porsjon:****Samlet karakter:**

Chimpanzee Cashew Caramel, kr 23.
chimpanzeebar.com
Innhold: Protein: 12,5 g · Karbohydrat: 26 g · Fett: 8 g · Vekt: 55 g · Natrium: 60 mg

Konklusjon: Soyamelet trenger gjennom og gjør at denne baren skærer lavt når det gjelder selve smaksopplevelsen. Det er litt dumt, for innholdet er egentlig bra. Baren gir bra med drivstoff, og konsistensen gjør det lett å tygge den i seg. Metthetsverdien er god takket være et raust innhold av blant annet protein. Et minus er likevel at de bærende ingrediensene er ganske slappe når det gjelder innholdet av mikroskopiske plantestoffer.

Smak:**Karbohydrat pr. porsjon:****Samlet karakter:**

PowerBar Energize Cookies & Cream, kr 29. · powerbar.com
Innhold: Protein: 7,1 g · Karbohydrat: 37 g
Fett: 2,4 g · Vekt: 55 g · Natrium: 220 mg

Konklusjon: Denne baren er klissete og vanskelig å få ut av papiret. Men når det er sagt, er smaken helt topp og metthetsopplevelsen er skikkelig god. Da kan man leve godt med at baren er en anelse klissete. Samtidig opplevde testerne at denne baren er mer magevennlig enn de fleste av konkurrentene, derfor vil den fungere helt utmerket selv på de lange løpeturene – vel å merke med en innlagt pause for å slite litt med innpakningen.

Smak:**Karbohydrat pr. porsjon:****Samlet karakter:**

Slik testet vi

Vi ba importørene sende oss sine mest populære energibarer. Alle er testet av drevne idrettsutøvere som har tatt stilling til så vel smaken som hvor magevennlige og lethåndterlige de er. I tillegg har vi gransket ingrediens-listen og vurdert de ernæringsmessige kvalitetene – som varierer mye. Det samlede inntrykket er sammenfattet i en konkluderende tekst og samlet karakter som bare i beskjedent omfang inkluderer den subjektive smaksopplevelsen, og i større grad går på håndtering, magevennlighet og de ernæringsmessige kvalitetene. Den spesielle vurderingen av karbohydratinnhold per porsjon angir dessuten hvor mye av det viktige drivstoffet du får av de enkelte barene før du skal trene.

KARAKTERSKALAEN

Vi bruker en skala fra 0 til 6, der karakterene betyr følgende:

DÅRLIG	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
UNDER MIDDELS	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
MIDDELS	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
OVER MIDDELS	★ ★ ★ ★ ☆ ☆
GOD	★ ★ ★ ★ ★ ☆
FANTASTISK	★ ★ ★ ★ ★ ★



Nutramino Raw Energy Bar Coconut, kr 20. · nutramino.com
Innhold: Protein: 4,4 g · Karbohydrat: 30 g · Fett: 14 g · Vekt: 60 g · Natrium: 200 mg

Konklusjon: Her har vi en skikkelig stor og energirik bar, men du må tygge ganske lenge på den for at den skal gli ned, og den blir liggende ganske tungt i magen. Dette er uproblematisk når du for eksempel sykler, der du for det meste sitter, men under løping var det vanskelig å holde magen i ro etter en hel bar. Denne baren får imidlertid mye ros for mange sunne ingredienser. Den inneholder både dadler, kokos og gresskarkjerner.

Smak:



Karbohydrat pr. porsjon:



Samlet karakter:



SIS GO Energy Bar Chocolate Fudge, kr 19. scienceinsport.com
Innhold: Protein: 4,7 g · Karbohydrat: 26 g · Fett: 1,7 g · Vekt: 40 g · Natrium: 40 mg

Konklusjon: Denne baren overrasket oss faktisk litt, for bak den skinnende fasaden skjuler det seg en skikkelig matbar basert på naturlige råvarer som dadler, havre og (i denne smaksvarianten) sjokolade. Med et næringsinnhold som byr på 26 gram karbohydrat og ganske lite protein og fett, dekker den drivstoffbehovet til 45–60 minutters trening. Fiberinnholdet er imidlertid lavt, og det går en del ut over metthetsverdien.

Smak:



Karbohydrat pr. porsjon:



Samlet karakter:



Vitargo 323 Energy Bar Creamy Apricot, kr 28. · vitargo.com
Innhold: Protein: 5,4 g · Karbohydrat: 48,5 g · Fett: 11,2 g · Vekt: 80 g · Natrium: 280 mg

Konklusjon: Denne kjempestore baren må spises i flere omganger for i det hele tatt å gli ned. Og etterpå har du godt og vel en raus times tid på deg til å trene, for drivstoffinnholdet er bortimot enormt sammenlignet med konkurrentene. Sunnhetsmessig er ikke denne baren helt på topp, ettersom den er full av sirup, fløtepulver, sukker og annet stas. Men smaksmessig klarer den seg ganske godt – den er ikke på noen måte prangende.

Smak:



Karbohydrat pr. porsjon:



Samlet karakter:



Maxim Energy Bar Caramel & Choco, kr 29. · maximспорт.no
Innhold: Protein: 2,8 g · Karbohydrat: 38 g · Fett: 6,3 g · Vekt: 55 g · Natrium: 80 mg

Konklusjon: Melkesjokolade, risknas og sukker gjør at denne baren smaker veldig søtt. Den er stappfull av karbohydrater, glier lett ned og leverer nok drivstoff til godt og vel én times intensiv trening. I motsetning til de andre matbarene i testen, er innholdet ganske syntetisk og bidrar derfor med drivstoff og ikke så mye annet. En ulempe med sjokoladeovertrekket er at det blir voldsomt fett hvis baren er blitt varm i treningsbagen eller hånden.

Smak:



Karbohydrat pr. porsjon:



Samlet karakter:

