

# VEGANE PROTEINPULVER IM TEST



In unserem Vegan Protein Pulver Test haben wir 6 Produkte namhafter Hersteller miteinander verglichen und mithilfe unserer Bewertungskriterien einen Gesamtsieger und einen Preis-Leistungs-Sieger ermittelt. Mit 46 von 62 Punkten gewinnt das **HEJ Vegan Shake Vanille** knapp mit einem Punkt Vorsprung vor dem **Vegan Protein 3K von nu3**, das aufgrund seines deutlich geringeren Preises der Preis-Leistungs-Sieger ist.

Kategorie	HEJ Vegan Shake Vanille	nu3 Vegan Protein 3K Vanille	ESN Vegan Pro Complex Vanille	Multipower 100 % Vegan Protein Vanille	Sunwarrior Bio Warrior Blend Vanille	Women's Best Vegan Protein Vanille
Proteinquellen	Erbse, Reis	Erbse, Reis, Hanf	Reis, Erbse	Soja, Erbse, Reis	Erbse, Hanf, Goji-Beere	Erbse, Reis, Hanf
Süßungsmittel	Steviolglykoside / Stevia, Sucralose	Steviolglykoside / Stevia, Sucralose	Sucralose, Acesulfam-K	Acesulfam-K, Sucralose	Steviolglykoside / Stevia	Steviolglykoside / Stevia, Sucralose
Weitere Zutaten	Natürliches Aroma, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Emulgator (Sonnenblumen-Lecithin)	Natürliches Aroma, Johannisbrotkeimlingsprotein, Trennmittel (Tri-Calciumphosphat)	Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Farbstoff (Beta-Carotin)	Aroma, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Vitamin C, Rapsöl, Vitamin B6	Organisches Vanillearoma, organisches Guarkernmehl, organische Kokosnuss	Natürliches Aroma
Packungsgröße in g	900	1000	1000	450	750	900
Portionsgröße in g	30	30	30	30	37,5	30
Preis / kg	38,78 €	21,99 €	22,90 €	33,31 €	49,32 €	49,99 €
Preis / Portion	1,16 €	0,66 €	0,69 €	1,00 €	1,85 €	1,50 €
Kcal / 100 g	395	354	372	342	400	347
Kohlenhydrate in g / 100 g	7,8	4,8	1,5	1,2	8	2,3
Zucker in g / 100 g	0,1	0,4	0	0,4	0	0,3
Fett in g / 100 g	6,5	4,1	5	1,7	8	4,8
Eiweiß in g / 100 g	70,8	71,2	78	80	72	70,8
BCAA in g / 100 g	15,8	13	14,9	keine Herstellerangabe	15,4	keine Herstellerangabe
Salz in g / 100 g	3,2	4,4	0,8	2,4	1,4	3,7
Chemical Score	116	137	131	keine Herstellerangabe	145	keine Herstellerangabe
Herstellungsland	Deutschland	Deutschland	Deutschland	Deutschland	Belgien	Deutschland
Bio-Qualität	X	X	X	X	✓	X
Allergene	Keine	Keine	Keine	Soja	Keine	Keine
Weitere Geschmacksrichtungen	1	3	4	1	4	1
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>46 von 62 Punkten</b>	<b>45 von 62 Punkten</b>	<b>44 von 62 Punkten</b>	<b>44 von 62 Punkten</b>	<b>40 von 62 Punkten</b>	<b>37 von Punkten</b>
	<b>Gesamtsieger</b>	<b>Preis-Leistungs-Sieger</b>				

### NU3 VEGAN PROTEIN 3K VANILLE



JETZT ONLINE BESTELLEN

- **Hoch konzentriert:** 71,2 g Protein / 100 g
- **Hohe Protein-Qualität:** Chemical Score von 137
- **Viele BCAA:** 13 g / 100 g
- **Frei von tierischen Inhaltsstoffen:** 100 % vegan
- **Optimierte Mischung:** Mix aus Erbsen-, Reis- und Hanfprotein
- **Natürlich:** ohne Aspartam, Zucker und Farbstoff
- **Günstig:** nur 21,99 € / kg

## ANWENDUNG UNSERES PUNKTBEWERTUNGSVERFAHRENS:

Bewertungskriterium	HEJ Vegan Shake	nu3 Vegan Protein 3K	ESN Vegan Pro Complex	Multipower 100 % Vegan Protein	Sunwarrior Bio Warrior Blend	Women's Best Vegan Protein
<b>Eiweiß in g / 100 g</b>	4	4	4	6	4	4
<b>BCAA in g / 100 g</b>	6	4	4	1	6	1
<b>Chemical Score</b>	4	6	6	1	6	1
<b>Geschmack</b>	5	2	4	6	1	3
<b>Natürlichkeit</b>	6	3	2	4	5	4
<b>Konsistenz</b>	3	4	2	6	1	5
Bio-Qualität	0	0	0	0	1	0
Preis / kg	1	3	3	2	1	1
Preis / Portion	2	3	3	2	1	1
Zucker in g / 100 g	3	3	3	3	3	3
Fett in g / 100 g	2	3	2	3	2	3
Salz in g / 100 g	3	2	3	3	3	3
Kcal / 100 g	2	2	2	3	1	3
Weitere Geschmäcker	1	2	2	1	2	1
Allergene	1	1	1	0	1	1
Herstellungsland	3	3	3	3	2	3
<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>37</b>

Für unseren Vegan Protein Pulver Test haben wir ein eigenes Bewertungssystem entwickelt, das den Fokus auf die Werte legt, auf die es Sportlern ankommt. Pro Bewertungskriterium können zwischen 1 und 3 Punkten erreicht werden (s. Legende unten). Ausnahme: In den Kategorien Eiweiß pro 100 Gramm, BCAA pro 100 Gramm und Chemical Score sind die möglichen Punktzahlen doppelt so hoch, weil dies in unseren Augen die wichtigsten Faktoren sind.

Die weichen Faktoren Geschmack, Natürlichkeit und Konsistenz lassen sich nicht objektiv anhand von Zahlen oder Fakten bewerten. Um unseren Kunden dennoch eine Einschätzung zu Geschmack und Mundgefühl ihres zukünftigen Protein Shakes geben zu können, haben wir eine Blindverkostung durchgeführt und jeweils eine Rangliste erstellt. Die Ergebnisse hinsichtlich Vanille-Geschmack, natürlicher Note und Konsistenz (löslich/cremig) sind für die drei Kategorien wie folgt aufgeschlüsselt: 6 Punkte für den 1. Platz, 5 für den 2. Platz und so weiter. Wenn zwei Produkte auf demselben Platz gelandet sind, haben sie natürlich dieselbe Punktzahl erhalten. Das nächstschlechtere Produkt hat dann den nächstniedrigeren Rang belegt. Der 6. Platz blieb in diesem Fall leer.

Bei der Bio-Qualität gibt es bei Vorhandensein 1 Punkt und bei Nichtvorhandensein 0 Punkte, bei Allergenen ist es genau andersherum: Sind welche vorhanden gibt es 0 Punkte, ansonsten 1. Insgesamt konnte eine maximale Punktzahl von 62 Punkten erreicht werden.

Disclaimer: Dieser von nu3 durchgeführte Produkt-Vergleich bildet eine Auswahl ab und beansprucht in seiner Aussagefähigkeit keine Allgemeingültigkeit für alle veganen Proteinpulver auf dem deutschen Markt. Die Preise bilden eine Momentaufnahme ab und können zu einem späteren Zeitpunkt anders ausfallen.

Stand: 14.03.2019

LEGENDE ZU UNSEREM PUNKTEBEWERTUNGSVERFAHREN:

Bewertungskriterium		Punkte
<b>Eiweiß / 100 g</b>	≥ 80 g	6
	70 - 79,9 g	4
	< 70	2
<b>BCAA / 100 g</b>	≥ 15 g	6
	12 -14,9 g	4
	< 12 g	2
	Keine Herstellerangabe	1
<b>Chemical Score</b>	≥ 120	6
	100 - 119	4
	< 100	2
	Keine Herstellerangabe	1
<b>Geschmack</b>	1. Platz	6
	2. Platz	5
	3. Platz	4
	4. Platz	3
	5. Platz	2
	6. Platz	1
<b>Natürlichkeit</b>	1. Platz	6
	2. Platz	5
	3. Platz	4
	4. Platz	3
	5. Platz	2
	6. Platz	1
<b>Konsistenz</b>	1. Platz	6
	2. Platz	5
	3. Platz	4
	4. Platz	3
	5. Platz	2
	6. Platz	1

Bewertungskriterium		Punkte
Bio-Qualität	Ja	1
	Nein	0
Preis / 1 kg	< 25 €	3
	25 - 34,99 €	2
	≥ 35 €	1
Preis / Portion	< 1 €	3
	1 - 1,29 €	2
	≥ 1,30 €	1
Allergene	Keine	1
	Vorhanden	0
Zucker / 100 g	< 5 g	3
	5 - 9,9 g	2
	≥ 10 g	1
Fett / 100 g	< 5 g	3
	5 - 9,9 g	2
	≥ 10 g	1
Salz / 100 g	< 4 g	3
	4 - 4,9 g	2
	≥ 5 g	1
Kcal / 100 g	< 350	3
	350 - 399	2
	≥ 400	1
Weitere Geschmacksrichtungen	≥ 5	3
	2 - 4	2
	< 2	1
Herstellungsland	Deutschland	3
	EU	2
	Andere	1