

BCAA TEST



In unserem BCAA Test haben wir vier Produkte in Pulverform und vier in Kapselform miteinander verglichen. In den beiden Tabellen mit dem Produktvergleich sind die Testkriterien fett markiert. Den Punkteschlüssel findest du in einer dritten Tabelle. Gesamtsieger des Tests ist das NITRO BCAA POWDER der Marke ESN. Mtr nur einem Punkt Abstand auf dem zweiten Platz folgt das BCAA PULVER von nu3.

Kategorie	ESN NITRO BCAA POWDER	Pkt.	nu3 BCAA PULVER	Pkt.	Scitec Nutrition BCAA 1000	Pkt.	Myprotein Essentielle BCAA 2:1:1	Pkt.
Darreichungsform	Pulver		Pulver		Kapseln		Pulver	
Geschmack	Lemon Iced-Tea		Zitrone		-		Erdbeere-Limette	
Anzahl Geschmacksrichtungen	20		5		-		15	
Packungsgröße	500 g		400 g		300 g		500 g	
Preis pro Packung	19,90 €		21,99 €		19,19 €		30,39 €	
Preis pro Kilo	39,80 €	10	54,98 €	9	63,97 €	8	60,78 €	9
Anzahl Kapseln pro Packung	-		-		300		-	
BCAA in Gramm pro Kapsel	-		-		0,8		-	
Portionsgröße	13 g		12 g		2 Kapseln		5 g	
BCAA pro Portion	10 g		9,8 g		1,6 g		4 g	
Maximale Rationen pro Tag	1		1		1		4	
BCAA pro Tag bei maximalen Tagesrationen	10 g		9,8 g		1,6 g		16 g	
Ergiebigkeit bei maximalen Tagesrationen	38 Tage		33 Tage		150 Tage		25 Tage	
Preis pro Gramm BCAA	0,05 €	8	0,07 €	7	0,08 €	7	0,08 €	7
Herstellungsland	Deutschland	3	Deutschland	3	EU	2	Vereinigtes Königreich	2
Gute Transparenz bzgl. Inhaltsstoffe auf Website	✓	1	✓	1	✓	1	✗	0
Vegan	✓	1	✓	1	✗	0	✗	0
Gelatine	Keine		Keine		Ja		Keine	
Allergene	Gerstenmalz	0	Sojalecithin	0	Keine	1	Keine	1
Farbstoffe	1	1	0	2	3	0	1	1
Vitamin B6 enthalten	✗	0	✗	0	✓	1	✗	0
Vitamin B6 Dosierung & NRV pro Portion	-		-		0,8 mg & 57 %		-	
Vitamin B6 Überdosierung	-		-		Nein	0	-	
Weitere nützliche Zusätze	✗	0	✗	0	Vitamine B5, B12	2	✗	0
Gesamtpunktzahl		24		23		22		20

Kategorie	BioTech BCAA ZERO	Pkt.	Optimum Nutrition BCAA 1000 Caps	Pkt.	Multipower BCAA+	Pkt.	Weider BCAA+L-Glutamine Caps	Pkt.
Darreichungsform	Pulver		Kapseln		Kapseln		Kapseln	
Geschmack	Zitronen-Eistee		-		-		-	
Anzahl Geschmacksrichtungen	12		-		-		-	
Packungsgröße	360 g		340 g		120 g		256 g	
Preis pro Packung	26,90 €		39,54 €		15,99 €		36,99 €	
Preis pro Kilo	74,72 €	7	98,85 €	5	131,10 €	1	144,49 €	0
Anzahl Kapseln / Packung	-		400		102		180	
BCAA in Gramm pro Kapsel	-		0,5		0,7		0,6	
Portionsgröße	9 g		2 Kapseln		6 Kapseln		6 Kapseln	
BCAA pro Portion	6 g		1 g		4,2 g		3,6 g	
Maximale Rationen pro Tag	1		1		1		1	
BCAA pro Tag bei maximalen Tagesrationen	6 g		1 g		4,2 g		3,6 g	
Ergiebigkeit bei maximalen Tagesrationen	40 Tage		200 Tage		17 Tage		30 Tage	
Preis pro Gramm BCAA	0,11 €	6	0,20 €	4	0,22 €	3	0,34 €	0
Herstellungsland	USA	1	USA	1	Deutschland	3	Deutschland	3
Gute Transparenz bzgl. Inhaltsstoffe auf Website	✓	1	✗	0	✓	1	✓	1
Vegan	✗	0	✗	0	✗	0	✗	0
Gelatine	Keine		Ja		Ja		Ja	
Allergene	Keine	1	Keine	1	Keine	1	Keine	1
Farbstoffe	0	2	0	2	3	0	2	0
Vitamin B6 enthalten	✓	1	✗	0	✓	1	✗	0
Vitamin B6 Dosierung & NRV pro Portion	2 mg & 143 %		-		1,4 mg & 100 %		-	
Vitamin B6 Überdosierung	Ja	-1	-		Nein	0	-	
Weitere nützliche Zusätze	Glutamin	1	✗	0	Alanin	1	Glutamin	1
Gesamtpunktzahl		19		13		11		6

NRV (Nutrient Reference Values) = Empfohlene tägliche Nährstoffzufuhr

NU3 BCAA POWDER ZITRONE



JETZT ONLINE BESTELLEN

- **Günstig:** Nur 21,00 € pro Packung
- **Viele BCAA:** 9,8 g pro Portion
- **Optimales Verhältnis:** 2:1:1
- **Vegan**
- **Zuckerarm**
- **Aspartamfrei**
- **Qualität aus Deutschland**

LEGENDE ZU UNSEREM PUNKTEBEWERTUNGSVERFAHREN:

Bewertungskriterium		Pkt.
Preis pro Kilo in Euro	< 50	10
	50 - 60	9
	61 - 70	8
	71 - 80	7
	81 - 90	6
	91 - 100	5
	101 - 110	4
	111 - 120	3
	121 - 130	2
	131 - 140	1
	> 140	0
Preis pro Gramm BCAA in Euro	< 0,06	8
	0,06 - 0,09	7
	0,10 - 0,13	6
	0,14 - 0,17	5
	0,18 - 0,21	4
	0,22 - 0,25	3
	0,26 - 0,29	2
	0,30 - 0,33	1
	0,34 - 0,37	0

Bewertungskriterium		Pkt.
Herstellungsland	Deutschland	3
	EU	2
	Außerhalb EU	1
Gute Transparenz bzgl. Inhaltsstoffe auf Webseite	Ja	1
	Nein	0
Vegan	Ja	1
	Nein	0
Allergene enthalten	Ja	0
	Nein	1
Farbstoffe	0	2
	1	1
	> 1	0
Vitamin B6 enthalten	Ja	1
	Nein	0
Vitamin B6 überdosiert	Ja	-1
	Nein	0
Weitere nützliche Zusätze	> 2	3
	2	2
	1	1
	0	0

Maximalpunktzahl 30

Für unseren BCAA Test haben wir ein eigenes Bewertungssystem entwickelt, das die wichtigsten Werte von BCAA Produkten in den Fokus rückt. Maximal konnten 30 Punkte erreicht werden, was aber keinem Produkt gelungen ist. Wenn Produkte Vitamin B6 enthalten, haben wir geprüft, ob dieses überdosiert wurde, sprich die Empfehlungen für die tägliche Aufnahme überschreitet. In diesem Fall, der nur bei einem Produkt vorlag, haben wir den Punkt für das enthaltene Vitamin B6 wieder abgezogen.

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

Stand: 11.04.2019