

Nahrungstest connexion-racing.com

RIEGEL

Hersteller	Name	Geschmacksrichtung	Bewertung		Wirkung	Wirkzeit (min.)	Kalorien	Eiweißlastig	Verträglichkeit	Bemerkung
			Geschmack	Verzehr						
Balance	High Proteine Bar	Yoghurt Honey Peanut		1 einfach zu kauen, klebt nicht, locker auch bei Hitze	2	25	200 Ja		1	
Balance	High Proteine Bar	Honey Peanut		2 einfach zu kauen, Schokoüberzug schmilzt	2	25	200 Ja		1	
carboo4u	Crispy Chocolate	Schoko		1 einfach zu kauen, klebt nicht, locker auch bei Hitze	2	18	163 Nein		1	wirkt lange
Champ	Energie Eiweiss Riegel	Citrus-Quark		2 gut zu essen, klebt nicht, bei hohen Temperaturen locl	4	20	135 Ja		1	wirkt nur kurz
Champ	Energie Eiweiss Riegel	Birne-Joghurt		3 gut zu essen, klebt nicht, bei hohen Temperaturen locl	4	20	135 Ja		1	wirkt nur kurz
Champ	Power Riegel	Birne-Joghurt		4 gut zu essen, klebt nicht, bei hohen Temperaturen wei	3	20	175 Ja		1	
EAS	AdvantEdge Carb Control Bar	Lemon Cheesecake		2 leicht klebrig, aber locker	3	30	210 Nein		3	
EAS	Myoplex Lite Bar	Peanut Caramel Crisp		5 hart, schwer zu kauen, Schokoüberzug schmilzt	3	25	190 Nein		3	
Enervit	Power Sport Bar	Cookie Cream		1 sehr gut zu kauen, klebt nicht, bleibt bei Hitze locker	2	15	208 Nein		1	
Enervit	Power Sport Crunchy	Cookie		1 sehr gut zu kauen, klebt nicht, bleibt bei Hitze locker	2	20	154 Ja		1	körniger Riegel
ISOSTAR	Powerplay Riegel	Joghurt Frucht		3 Klumpen/Crisps; bei hoher Temperatur ok,	4	20	141 Ja		3	aufstossen; irgendwie komischer Riegel
ISOSTAR	Powerplay Riegel	Erdbeer		4 Klumpen/Crisps; bei hoher Temperatur ok,	4	20	140 Ja		3	aufstossen; irgendwie komischer Riegel
ISOSTAR	High Energy Riegel	Multifrukt		2 auch bei Hitze gut zu essen	2	20	157 Nein		2	sehr kurze Wirkung
Kid Sport		Double Chocolate Bar		1 etwas zu trocken, gut zu essen	2	22	200 Nein		1	wie Mousse au Chocolate
LUNA	CLIFF BAR	Lemon Poppyseed		5 zu süß, Zitronenüberzug geschmolzen	6		230 Nein		4	
LUNA	CLIFF BAR	Toasted Nuts'n Cranberry		3 durch Honig verbunden, ziemlich trocken	6		170 Nein		3	
LUNA	CLIFF BAR	LemonZest		3 macht extrem durstig, Zitruscremeschicht schmilzt	4	20	170 Nein		2	
LUNA	CLIFF BAR	Chai Tea		4 gut kaubar, aber leichter Nachgeschmack	4	25	180 Nein		3	
OATSNACK	Energy Bar	Latte Macchiato		2 bröseln stark, klebt nicht, unter der Fahrt schwer zu es:	3	20	268 Ja		2	
PowerBar	Performance gross	Raspberry & Cream		3 klebrig, nicht einfach zu essen	3	20	210 Nein		4	nach 20 Minuten leicht übel (Olaf)
PowerBar	Performance klein	Banane		2 klebrig, nicht einfach zu essen	3	20	125 Nein		3	aufstossen (Olaf)
PowerBar	Harvest Whole Grain	Peanut Butter Chocolate C		2 etwas zu trocken	2	20	240 Nein		2	sättigt
PowerBar	Pria	Strawberry Shortcake		2 gut zu kauen, leicht körnig	4	25	170 Nein		2	
PowerBar	Nuts Natural	Trail Mix		2 sehr trocken wegen Nüssen	3	20	210 Nein		2	
PowerBar	Fit'n'Lite	Himbeer Joghurt		2 gut zu essen; klebt nicht; wird matschig ab 25 Grad	4	20	133 Ja		2	L-Carnitine + Vitamine
PowerSystem	ActiveBar	Joghurt Müsli		1 gut zu essen; ab 25 Grad schon flüssig	3	15	Nein		1	schmeckt super
Snickers	Marathon Energy Bar	Honey Nut Oat		3 sehr hart, schwer zu kauen	2	25	150 Nein		3	
Squeeze		Cola		1 ganz gut zu kauen	2	20	Nein		1	
Squeeze		Frucht		3 gut zu kauen	2	20	Nein		3	erzeugt Blähungen

Gel

Hersteller	Name	Geschmacksrichtung	Bewertung		Wirkung	Wirkzeit (min.)	kcal	Wirkung hält	Verträglichkeit	Bemerkung
			Geschmack	Verzehr						
Enervit	Sport Gel (Monodose)	Cola		2 gut zu öffnen; leichtflüssig	2	10	71 kurz		1	inkl. Amino Säure, Vitamin B und C
Hammer	Hammergel	Apfel-Zimt		1 gut zu öffnen; gut zu verdauen; neuer Geschmack	4	10	91 kurz		1	kein Eiweiss; kein Fett; mit Aminosäuren
Hammer	Hammergel	Espresso		2 gut zu öffnen; gut zu verdauen; neuer Geschmack	4	10	90 kurz		1	kein Eiweiss; kein Fett; mit Aminosäuren

DRINKS

Hersteller	Name	Geschmacksrichtung	Bewertung		Wirkung	Wirkzeit (min.)	cal pro Fl	Wirkung hält	Verträglichkeit	Bemerkung
			Geschmack	Verzehr						
BASICA	Basica Sport hypoton			5 es muss Apfelsaft etc beigemischt werden	3	10	165 kurz		1	nicht pur zu trinken
carboo4u	Wild Cherry / Crazy Orange	Kirsche oder Orange		1 man kann MALTO 19 beimengen	2	10	189 mittel		1	mit MALTO wirkt es besser und länger
ENERVIT	Enervitene			2	2	10	175 mittel		1	
Frubiase	Sport Tablette			3 muss was beigefügt werden	2	15	mittel		1	
ISOSTAR	Hydrate & Perform	Citrus		4 zu süß; fast nur Zuckerbasis	5	10	sehr kurz		1	
Peeroton	Mineral Vitamin Drink	Kirsche		1 schmeckt auch warm	2	10	45 mittel		1	
Ultra Sports	Ultra Buffer			3	1	15	255 lang		2	