

# Proteinbars



**Delicato**  
Mocka choklad



**Gainomax**  
Toffee flavour



**Leader<sup>1)</sup>**  
Pepparkaka



**Maxim**  
Chocolate & orange flavour



**Nutramino**  
Crispy choclote & caramel



**OhYeah!<sup>2)</sup>**  
Vanilla Toffee Fudge



**Pulsin<sup>3)</sup>**  
Maple & peanut



**Questbar**  
Chocolate Brownie



**Swebar**  
Kokos



**Snickers**

Konsumentkontakt	<i>delicato.se</i>	<i>gainomax.com</i>	<i>leader.fi</i>	<i>maxim.se</i>	<i>nutramino.dk</i>	<i>mmsports.se</i>	<i>pulsin.co.uk</i>	<i>questnutrition.com</i>	<i>dalblads.se</i>	
Cirkapris, kr	19	18	25	23	29	25	19	25	20	8
Vikt g	55	60	61	80	60	85	50	60	55	50
<b>Näringsvärde per 100 g</b>										
Energi (kcal)	420	380	334	367	351	426	454	283	447	483
Fett (varav mättat) g	18 (10)	12 (6)	9 (6)	9 (6)	10 (5)	21 (9)	25 (5)	10 (2)	20 (12)	23
Kolhydrater (socker) g	40 (30)	38 (28)	34 (7)	16 (9)	28 (24)	31 (12)	29 (18)	40 (2)	38 (35)	60 (51)
Protein g	20	34	36	54	34	32	25	33	28	9

## Fakta om innehållet

Proteinkällor	mjölprotein	mjölprotein, hydrolyserat vetegluten	sojaprotein	mjöl- och sojaprotein	soja- och vassleprotein	vassle-, soja- och mjölproteinisolat, kalciumkaseinat, m. fl.	jordnöt, ärtproteinisolat, risprotein	vassle- och mjölproteinisolat	vassleproteinisolat, mjölprotein, äggvitteprotein	jordnöt, mjölprotein
Sötningemedel/sockerkällor	glukossirap, fruktossirap, socker, oligofruktos	socker, glukossirap, isomaltulos	maltitolsirap, fruktos, polydextros, sukralos	socker, polydextros, isomaltulos, sukralos	polydextros, socker, invertsockersirap	maltitol, sukralos, socker, majssirap	brun rismalt, lönnsirap, carob	sukralos, isomalt-oligosackarider, stevioglykosider	socker, glukossirap, fruktossirap	socker, glukossirap
Totalt antal ingredienser	16	19	25	17	24	29	14	11	20	17
Energiprocent från protein	19%	36%	43%	59%	39%	30%	22%	47%	25%	7%

## Dietistens kommentarer:

Om innehållet:	<b>Minst protein i förhållande till energimängden.</b> Mycket socker plus sötningsmedel som kan ge gaser.	<b>Mycket kolhydrater och socker.</b>	<b>Lägst fettinnehåll.</b> Hög proteinhalt. Lite socker men mycket sötningsmedel som kan ha laxerande verkan.	<b>Mest protein, lägst andel fett.</b> Mindre andel socker. Sötningemedel som kan ge gaser.	Kombinerar långsamma och snabba proteiner. Lite fett. Sötningemedel som kan ge gaser.	Mycket kalorier och mycket fett. <b>Onödigt många ingredienser.</b> Sötningemedel som kan ha laxerande verkan.	<b>Veganskt alternativ.</b> Högst innehåll av fett men det mesta av den nyttigare omättade sorten.	<b>Lägst energiinnehåll.</b> Lite socker men mycket sötningsmedel som kan ha laxerande verkan.	Riktigt mycket socker och <b>högst andel mättat, onyttigt</b>	Lika mycket fett och samma sockerkällor som flera av proteinbarerna. Något högre energiinnehåll.
Passar som återhämtningmål?	Nej. Innehåller för mycket fett.	Nej. Innehåller främst långsamt protein.	Nej. Innehåller främst långsamt protein.	Nej. Innehåller främst långsamt protein.	<b>Ja, tillsammans med annan kolhydratkälla.</b>	Nej. Innehåller för mycket fett. Annars bra med snabbt protein.	Nej. Innehåller för mycket fett.	<b>Ja, tillsammans med annan kolhydratkälla.</b>	Nej. Innehåller för mycket fett.	
Passar som mellanmål?	Nej. Innehåller för mycket socker.	Nej. Innehåller för mycket socker.	<b>Ja, men bättre alternativ finns.</b>	<b>Ja, om du behöver mycket protein.</b>	Nej. Innehåller för mycket socker.	Nej. Innehåller för mycket socker.	Nästan ok som mellanmål, men dåliga sockerkällor.	<b>Ja, men bättre alternativ finns.</b>	Nej. Innehåller för mycket socker.	

REFERENS