

MIGLIORI BARRETTE PROTEICHE



Nel nostro confronto di barrette proteiche, abbiamo confrontato cinque barrette a base di proteine del latte, del siero di latte e della soia e abbiamo determinato un vincitore con l'aiuto dei nostri criteri. Puoi trovare le spiegazioni dei singoli criteri e il loro significato sulla nostra pagina "[Migliori barrette proteiche](#)".

Kriterium	Layenberger High Protein Riegel	Multipower Protein Layer Bar	nu3 Protein Bar 40%	Quest Bar	Weider 40% High Protein Bar
Gusto	Cioccolato-nocciola	Cookies-cream	Cioccolato	Chocolate brownie	Cioccolato
Contenuto calorico per 100 g	375 kcal	395 kcal	321 kcal	318 kcal	318 kcal
Contenuto di proteine per 100 g	46 g	32 g	40 g	33 g	40 g
Fonti proteiche	Proteine del latte e della soia	Proteine del latte e della caseina	Proteine del latte e del siero di latte	Proteine del latte e del siero di latte	Proteine del latte e della soia
Contenuto di zucchero per 100 g	2 g	4 g	1,7 g	2 g	2,4 g
Contenuto di fibre per 100 g	non specificato	4,1 g	7,9 g	25 g	13 g
Additivi contenuti	Aromi, dolcificante, umettante, emulsionante, riempitivo	Aromi, dolcificanti, umettanti, emulsionanti	Aromi, dolcificanti, umettanti, emulsionanti	Aromi, dolcificante, colorante	Aromi, dolcificanti, umettanti, emulsionanti, agenti di carica
Prezzo per 100 g	3,40 €	3,98 €	3,98 €	3,47 €	3,78 €
Numero di gusti disponibili	6	3	2	8	3
Porzione in g	35 g	50 g	50 g	60 g	50 g
Conclusione	<ul style="list-style-type: none"> + Il più alto contenuto di proteine + Basso contenuto di zucchero - Molti additivi - Senza proteine del siero di latte 	<ul style="list-style-type: none"> - Il più alto contenuto di zucchero - Meno proteine in confronto - Prezzo elevato in confronto - Molti additivi 	<ul style="list-style-type: none"> + Alto contenuto di proteine + Basso contenuto di zucchero - Prezzo elevato in confronto - Molti additivi 	<ul style="list-style-type: none"> + Basso contenuto di zucchero + Alto contenuto di fibre + Più economico in confronto - Meno proteine in confronto 	<ul style="list-style-type: none"> + Alto contenuto di proteine + Basso contenuto di zucchero - Molti additivi - Senza proteine del siero di latte
Punteggio totale	17 su 27 punti	10 su 27 punti	20 su 27 punti	22 su 27 punti	19 su 27 punti

Il bestseller nel negozio nu3



nu3 Protein Bar 40 %

- ✓ Proteine di alta qualità dal latte e dal siero di latte
- ✓ Super cioccolatoso e morbido
- ✓ Con 1,5 g di creatina per barretta

[VAI AL PRODOTTO](#)

Per il nostro test delle barrette proteiche, abbiamo sviluppato il nostro sistema di valutazione, che secondo noi tiene conto delle caratteristiche più importanti di una buona barretta proteica. Per ogni criterio di valutazione, ci sono diverse gradazioni nella distribuzione dei punti (vedi legenda pag. 4). Inoltre, abbiamo dato ai criteri contenuto di proteine e zuccheri una ponderazione maggiore e al contenuto di fibre una ponderazione minore. A seconda che un prodotto soddisfi o meno i rispettivi criteri di valutazione, si può ottenere un punteggio totale massimo di 27 punti.

APPLICAZIONE DELLA NOSTRA PROCEDURA DI VALUTAZIONE DEI PUNTI:

Criterio di valutazione	Layenberger High Protein Riegel	Multipower Protein Layer Bar	nu3 Protein Bar 40%	Quest Bar	Weider 40% High Protein Bar
Contenuto calorico	1	1	3	3	3
Contenuto di proteine	5	3	5	3	5
Fonti di proteine	2	1	3	3	2
Contenuto di zucchero	4	2	5	4	4
Contenuto di fibre	0	0	1	2	2
Additivi	0	0	0	1	0
Prezzo	3	2	2	3	2
Numero di gusti	2	1	1	3	1
Punteggio totale	17	10	20	22	19
Percentuale	63%	37%	74%	81%	70%
Posizione	4	5	2	1	3

LEGGENDA AL NOSTRO PROCESSO DI PUNTEGGIO:

Critero di valutazione		Punti
Contenuto calorico	> 400 kcal	0
	375 - 400 kcal	1
	350 - 374 kcal	2
	< 350 kcal	3
Contenuto di proteine	< 20 %	0
	≥ 20 %	1
	≥ 25 %	2
	≥ 30 %	3
	≥ 35 %	4
	≥ 40 %	5
Fonti di proteine	Solo proteine del latte	1
	Proteine del latte e della soia	2
	Proteine whey e del latte	3
Contenuto di zucchero	≥ 10 %	0
	≥ 5 %	1
	≥ 4 %	2
	≥ 3 %	3
	≥ 2 %	4
	< 2 %	5

Critero di valutazione		Punti
Contenuto di fibre	< 6 %	0
	≥ 6 %	1
	≥ 12 %	2
Additivi	≥ 4	0
	≥ 3	1
	≥ 2	2
	< 2	3
Prezzo per 100 g	≥ 5 €	0
	≥ 4,25 €	1
	≥ 3,50 €	2
	< 3,50 €	3
Numero di gusti	1	0
	2 fino 4	1
	4 fino 6	2
	> 6	3

Disclaimer: questo confronto di prodotti condotto da nu3 rappresenta una selezione e non pretende una validità generale per tutte le barrette proteiche sul mercato. I prezzi fanno riferimento ad un preciso istante e possono essere diversi in un secondo momento.

Aggiornamento: 07.05.2021