

MIGLIORI BARRETTE PROTEICHE VEGANE



Nel nostro confronto di barrette proteiche, abbiamo confrontato cinque barrette vegane tra loro e 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](#)".

Criterio	MyProtein Vegan Carb Crusher	nu3 Fit Vegan Bar	nu3 Vegan Protein Bar 3K	Rawbite	Veganz Clean Protein Bar
Gusto	Cioccolato e sale	Almond Choc Crisp	Double Chocolate	Protein	Cacao
Contenuto calorico per 100 g	354 kcal	361 kcal	344 kcal	428 kcal	430 kcal
Contenuto di proteine per 100 g	25 g	24,5 g	28,1 g	21 g	30 g
Fonti proteiche	Proteine di piselli e riso	Proteine di piselli, riso, fave e mandorle	Proteine di piselli, riso e girasole	Proteine di piselli e riso	Proteine di piselli e riso
Contenuto di zucchero per 100 g	3 g	2,4 g	1,6 g	34 g	36 g
Contenuto di fibre per 100 g	18 g	19,9 g	14 g	10 g	3,3 g
Additivi contenuti	Dolcificante, umettante, emulsionante, antiossidante, addensante	Dolcificante, umettante, emulsionante, agente di carica, antiossidante, aroma naturale	Dolcificante, umettante, emulsionante, agente di carica, antiossidante	Nessuno	Nessuno
Prezzo per 100 g	4,98 €	5,38 €	3,83 €	3,78 €	3,31 €
Numero di gusti disponibili	4	2	1	1	3
Qualità biologica	No	No	No	Sì	Sì
Porzione in g	60 g	50 g	65 g	50 g	45 g
Conclusione	+ Basso contenuto calorico	+ 4 fonti di proteine di alta qualità	+ 3 fonti di proteine di alta qualità	+ Qualità biologica	+ Qualità biologica
	+ Alto contenuto di proteine	+ Alto contenuto di fibre	+ Basso contenuto di zucchero	+ Senza additivi	+ Senza additivi
	- Prezzo alto a confronto	- Prezzo alto a confronto	+ Alto contenuto di proteine	- Molto zucchero	- Molto zucchero
	- Molti additivi	- Molti additivi	- Molti additivi	- Poche proteine	- Poche fibre
Punteggio totale	14 su 28 punti	15 su 28 punti	20 su 28 punti	10 su 28 punti	15 su 28 punti

Il vincitore del test



nu3 Vegan Protein 3K Bar

- ✓ 28 % di proteine da tre fonti vegetali
- ✓ Solo 1 g di zucchero per barretta
- ✓ Super cioccolatoso

[VAI AL PRODOTTO](#)

Per il nostro test delle barrette proteiche vegane, 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

APPLICAZIONE DELLA NOSTRA PROCEDURA DI VALUTAZIONE DEI PUNTI:

Criterio di valutazione	MyProtein Vegan Carb Crusher	nu3 Fit Vegan Bar	nu3 Vegan Protein Bar 3K	Rawbite	Veganz Clean Protein Bar
Contenuto calorico	2	2	3	0	0
Contenuto di proteine	3	3	5	1	5
Fonti di proteine	2	3	3	2	2
Contenuto di zucchero	3	4	5	0	0
Contenuto di fibre	2	2	2	1	0
Additivi	0	0	0	3	3
Prezzo	1	0	2	2	3
Numero di gusti	1	1	0	0	1
Qualità biologica	0	0	0	1	1
Punteggio totale	14	15	20	10	15
Percentuale	50%	54%	71%	36%	54%
Posizione	3	2	1	4	2

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
	≥22 %	2
	≥24 %	3
	≥ 26 %	4
≥ 28 %	5	
Fonti di proteine	1 fonte di proteine vegetali	1
	2 fonti di proteine vegetali	2
	≥ 3 fonti di proteine vegetali	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
Qualità biologica	no	0
	sì	1

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

Aggiornamento: 07.05.2021