



Die Firma Multipower wurde 1977 in Deutschland gegründet und war damit eine der ersten Sportnahrungshersteller im Lande. Mittlerweile ist die Firma deutlich gewachsen und bietet ihre Produkte in 36 Ländern an.

Mit fast 40 Jahren in der Branche sind die Produkte von Multipower sehr durchdacht und haben bereits vielen Sportlern so manches Korn wieder zurückgegeben. Auch ist die Firma offizieller Partner der deutschen Olympioniken.

Im Folgenden werden verschiedene Energie- und Proteinriegel der Firma vorgestellt die wir für euch getestet haben.





Multicarbo Bar + Fruit

Der **Multicarbo Bar + Fruit** macht seinem Namen alle Ehre.

Der angenehme, nicht zu starke Geschmack nach Erdbeer-Vanille, Banane oder Apfel macht ihn in Kombination mit seinem Gewicht von 50g zu einem guten Tourbegleiter

Auf dem Rad:

Der Riegel lässt sich auf dem Rad sehr gut verzehren.

Da er jedoch sehr gehaltvoll und ein wenig klebrig ist, kommt man um einen Schluck Wasser nach Verzehr nicht drumrum.



Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert: 1557 kJ/367 kcal, 778 kJ/ 184 kcal
- Eiweiß 14 g/6,8 g
- Kohlenhydrate: 68 g/34 g
- davon Zucker: 36 g/18 g
- Fett: 4,2 g/2,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren: 2,0 g/1,0 g
- Ballaststoffe: 0,2 g/0,1 g
- Natrium: 0,14 g/0,07 g

Fazit:

Leckerer Riegel ohne Experimente. Wer es klassisch mag, ist hier genau richtig.



99 Calorie Bar

Mit nur 99 Kalorien pro Riegel ist der Riegel aus der **Body-Serie** von Multipower für die ernährungsbewussten Sportler geeignet.

Zwei Geschmacksrichtungen sind verfügbar: Berry-Vanilla und Exotic Fruit.

Mit Stücken von Früchten und einem leichten Schokoladenüberzug gibt der Riegel neue Kraft für die nächste Tour.

Auf dem Rad:

Durch die Ummantelung mit Schokolade schmilzt das Äußere des Riegels sehr schnell und sollte daher nur an kälteren Tagen mitgenommen werden.

Ansonsten ist der Riegel einwandfrei verzehrbar und durch die Leichtigkeit gut verdaubar.

Inhaltsstoffe: (pro 100g/ Riegel)

- Brennwert: 1301 kJ / 310 kcal, 416 kJ / 99 kcal
- Eiweiß: 18 g/ 5,8 g
- Kohlenhydrate: 42 g/ 13,4 g
- davon Zucker: 23 g/ 7,4 g
- davon mehrwertige Alkohole: 9,8 g/ 3,1 g
- Fett: 7,0 g/ 2,2 g
- davon gesättigte Fettsäuren: 4,2 g/ 1,3 g
- Ballaststoffe: 18 g/ 5,8 g
- Natrium: 0,1 g/ 0,03 g

Fazit:

Leichter Riegel der sowohl für die Fitness als auch für die Figur gut ist.



Crunch

Der Name **Crunch** ist Programm! Der mit Cerealien gefüllte Riegel kommt in den Geschmacksrichtungen Joghurt und Haselnuss.

Wie fast alle Riegel von Multipower ist auch dieser von Schokolade ummantelt. Durch die knusprige Mischung innen drin ist er eine Abwechslung zu anderen Riegeln.

Auf dem Rad:

Auch hier schmilzt die Schokoladenhülle schnell. Dadurch klebt der Riegel in der Packung und die Chance, sich mit Schokolade zu bekleckern steigt.

Nimmt man den Riegel allerdings nicht im Hochsommer mit auf Tour, ist er ein super Wegbegleiter.

Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert: 1810 kJ / 431 kcal, 652 kJ / 155 kcal
- Eiweiß: 9,3 g/ 3,3 g
- Kohlenhydrate: 62 g/ 22 g
- Fett: 16 g/ 5,9 g

Fazit:

Knuspriger Riegel mit leckerem Geschmack.



Energate

Der **Energate** sieht zwar aus wie ein Riegel für den Leistungssport, er ist aber hauptsächlich als Zwischenmahlzeit gedacht. Mit den fünf Geschmacksrichtungen Joghurt-Müsli, Kokos, Haselnuss, Schoko Extra und Erdbeer-Vanille bietet der Riegel genug Abwechslung. Allerdings verbietet es niemand den Riegel auch auf einer Tour einzunehmen, denn auch da macht er eine gute Figur

Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert: 1840 kJ / 438 kcal, 664 kJ / 153 kcal
- Eiweiß: 13,5 g/ 4,7 g
- Kohlenhydrate: 55 g/ 19 g
- Fett: 18 g/ 6,2 g

Fazit:

Ein Riegel für den Alltag. Gute Idee, aber auf Dauer doch etwas teuer. Dafür lecker!



50% Protein Bar

Wie der Name bereits sagt, enthält der **Riegel 50% Protein**.

Bei 50g sind das immerhin 25g Proteine, fast ohne Kohlenhydrate. Durch diesen hohen Anteil an Eiweiß ist der Riegel auch nicht während dem Training einzunehmen, sondern im Anschluss für eine bessere Regeneration.

Der Riegel ist mit Schokolade überzogen und diese schmilzt recht schnell.

Damit es nicht langweilig wird, bietet Multipower drei verschiedene Geschmacksrichtungen an: Kokos, Cookies & Cream und Schokolade.

Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Brennwert: 1510 kJ / 360 kcal, 755 kJ / 180 kcal



- Eiweiß: 50 g/ 25 g
- Kohlenhydrate: 25 g/ 12,5 g
- davon Zucker: 2,2 g/ 1,1 g
- Fett: 9,8 g/ 4,9 g
- davon gesättigte Fettsäuren: 6,5 g/ 3,25 g
- Ballaststoffe: 3,3 g/ 1,65 g
- Natrium: 0,219 g/ 0,11 g

Fazit:

Wer nach dem Training eine ordentliche Portion Eiweiß braucht, der sollte zum 50% Protein Bar greifen.



Power Pack

Der **Power Pack** ist der kleine Bruder vom 50% Protein Bar. Mit nur 27% Protein hat er knapp mehr als die Hälfte an Eiweißen, ist dafür allerdings vor, während und nach dem Training konsumierbar.

Die Geschmacksrichtungen sind sehr schokoladenlastig: Classic White, Classic Milk und Classic Dark.

Inhaltsstoffe: (pro 100g/ Riegel)

- Brennwert: 1628 kJ / 388 kcal, 570 kJ / 136
- Eiweiß: 27 g/ 9,5 g
- Kohlenhydrate: 46 g/ 16 g
- Fett: 10,7 g/ 3,7 g

Fazit:

Wer auch unterwegs nicht auf Proteine verzichten mag, isst den Power Pack.

Jedoch schmilzt die Schokolade recht schnell, so dass er auf jeden Fall nicht zu warm werden sollte.



Power Layer

Ebenfalls ein Proteinriegel mit 33% Eiweiß. Die Kombination aus Schokolade, Karamell und Nuss lässt den Riegel sehr gut schmecken und macht schnell süchtig nach mehr.

Durch den hohen Anteil an Proteinen ist er jedoch auch nur vor oder nach dem Sport wirklich sinnvoll einsetzbar.

Inhaltsstoffe: (pro 100g/Riegel)

- Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g = 60 g
- Brennwert: 1684 kJ/401 kcal, 1010kJ/241kcal
- Eiweiß: 33 g/ 19,8 g
- Kohlenhydrate: 39,7 g/ 23,8 g
- davon Zucker: 29 g/ 17,4 g
- Fett: 13,5 g/ 8,1 g
- davon gesättigte Fettsäuren: 6,2 g/ 3,7 g
- Ballaststoffe: 1,5 g/ 0,9 g
- Natrium: 0,17 g/ 0,10 g

Fazit:

Absolutes Suchtpotential! Sehr lecker!

Bildhinweis:
Teilweise wurden auf dieser Seite Bilder des Herstellers Multipower verwendet.

