

Protein-Produkte im Check Eine Erhebung der Verbraucherzentrale Südtirol

Protein-Müsli, Protein-Chips, Protein-Schokolade: das Angebot an Produkten, die mit einem hohen Proteingehalt werben, wächst. Die Verbraucherzentrale Südtirol hat sich unter diesen neuen Trend-Produkten umgesehen und sie einer kritischen Bewertung unterzogen.

Proteine genießen neuerdings ein ausgezeichnetes Image. Brot, Milchprodukte, Müslimischungen, Proteinriegel und viele weitere Produkte mit einer „Extraportion“ Protein gelten als gesund. Sie sprechen nicht nur Sportler und Sportlerinnen an, sondern auch viele andere Menschen, die gesundheitsbewusst sind, abnehmen möchten oder sich vom Verzehr dieser Produkte mehr Wohlbefinden und Fitness versprechen.

Der menschliche Körper benötigt Proteine oder genauer gesagt bestimmte Aminosäuren, die Bausteine der Proteine, um daraus körpereigene Proteine aufzubauen: Muskelfasern, das Kollagen der Knochen und Sehnen, Hormone, Antikörper für die Immunabwehr, Verdauungsenzyme und viele mehr. Einige der Aminosäuren sind essenziell, also lebensnotwendig, und müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der Mensch sie nicht selbst herstellen kann. 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht: so viel Protein sollten Erwachsene laut den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften täglich mit der Nahrung zuführen. Bei einem Körpergewicht von 60 Kilo sind das täglich 48 Gramm Protein, bei 85 Kilo täglich 68 Gramm Protein. In reichen Ländern liegt die durchschnittliche Proteinaufnahme im Allgemeinen über der empfohlenen Menge.

Protein-Produkte sind an Aufschriften wie „Protein“, „Eiweiß“, „High Protein“ und davon abgeleiteten Abkürzungen oder Fantasienamen wie „Pro“ oder „Hipro“ zu erkennen. Auf der Schauseite der Verpackung wird zudem oft mit großen Ziffern der Proteingehalt angegeben, entweder in Gramm oder als Prozentanteil.

So kommt mehr Protein in die Produkte

Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen sind von Natur aus reich an pflanzlichem Eiweiß. Als Mehl verwendet, können sie den Proteingehalt von Brot und Backwaren sowie Teigwaren deutlich erhöhen. Sojaflocken sind eine gängige Zutat in Protein-Müslimischungen. Auch werden aus den Hülsenfrüchten die Proteine isoliert und diese als Zutat u.a. in Frühstückszerealien und Proteinriegeln eingesetzt.

Um Jogurt, Getränke auf Milchbasis und andere Milchprodukte anzureichern, werden üblicherweise Proteine tierischer Herkunft wie Milchprotein, Molkenprotein oder Magermilchpulver zugegeben.

32 Protein-Produkte wurden bewertet

Für den aktuellen Markt-Check hat die Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) in Filialen von vier verschiedenen Einzelhandelsketten (Despar – Aspiag, CC Amort – Gruppo Poli, Mpreis und Dm) in Bozen eine Auswahl von insgesamt 32 Produkten eingekauft (genaue Liste siehe Dokumentende), darunter Aufstriche, Brot und Cracker, Kekse, Milchersatzprodukte auf Sojabasis, Milchprodukte, Müsli und Zerealien, Proteinriegel, Pudding, Schokolade und Snackartikel. Die Auswahl ist weder repräsentativ noch erhebt sie Anspruch auf Vollständigkeit. Unter die Lupe genommen wurden jeweils das Zutatenverzeichnis, die Nährwerttabelle – mit besonderem Fokus auf den Proteingehalt – und auf welche Art der Proteingehalt auf der Verpackung ausgelobt wird.

Hochverarbeitete Produkte mit bis zu 41 Zutaten

Sieht man sich das Zutatenverzeichnis der einzelnen Produkte an, ist festzustellen: viele Protein-Produkte sind ultra-hochverarbeitet. Die Liste der Zutaten ist bei den Frühstückszerealien von Kellogg's „Special K Protein Berries, Granola & Seeds“ mit 41 verschiedenen Zutaten, gefolgt von fünf verschiedenen Proteinriegeln mit jeweils 25 bis 23 Zutaten endlos lang. (Anmerkung: bei den

zusammengesetzten Zutaten wurden die Einzelzutaten berücksichtigt.) Sieben der 32 berücksichtigten Produkte weisen jeweils mehr als 20 Zutaten auf, darunter Zutaten wie Sojaproteinisolat, Erbsenproteinisolat, Milchproteinisolat, Molkenpulver, modifizierte Stärke und Glukose-Fruktose-Sirup sowie zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe (Verdickungsmittel, Stabilisatoren, Füllstoffe, Feuchthaltemittel, künstliche Süßstoffe und Emulgatoren). Neun Produkte sind aus weniger als zehn Zutaten hergestellt.

Produkte aus natürlichen Zutaten können im Protein-Ranking mithalten

Bezogen auf jeweils 100 Gramm, weist der „Dm Bio Protein Knabbermix“ mit 38 Gramm Protein den höchsten Proteingehalt aller 32 Produkte auf. Auf den Plätzen zwei bis fünf folgen die Proteinriegel „Matt Sport Ultra Protein 36% Double Choc“ (36 g Protein/ 100 g), „Equilibria Sport Protein 35% Dark Chocolate“ (35 g Protein/ 100 g), „Enervit Protein 32% Bar Lemon Cake“ (32 g Protein) und die Müslimischung „Bio Zentrale Protein Müsli Pur“. Bemerkenswert ist, dass die beiden Bio-Produkte diesen hohen Proteingehalt mit nur wenigen natürlichen Zutaten wie Sojabohnen bzw. -flocken, Vollkornhaferflocken, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Haselnüssen erzielen. Die Proteinriegel dagegen enthalten gar einige Zutaten, die Nicht-Fachleuten völlig unbekannt sein dürften, wie beispielsweise Kollagenhydrolysat oder Isomaltulose.

Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben: was ist erlaubt?

Abhängig vom Proteingehalt eines Produkts sind in der Europäischen Union laut der Health-Claims-Verordnung (VO EG 1924/2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben) folgende **nährwertbezogene Angaben** erlaubt:

- **Proteinquelle** sowie gleichbedeutende Angaben: wenn der Proteinanteil mindestens 12% des gesamten Brennwertes (Energiegehalts) beträgt.
- **Erhöhter Proteinanteil** sowie gleichbedeutende Angaben: wenn der Proteinanteil mindestens 12% des gesamten Brennwertes beträgt und um mindestens 20% höher ist als bei vergleichbaren Produkten.
- **Hoher Proteingehalt** sowie gleichbedeutende Angaben: wenn der Proteinanteil mindestens 20% des gesamten Brennwertes beträgt.

Sind die Begriffe „Protein“ oder „Eiweiß“ Bestandteil des Produktnamens (z.B. „Eiweißbrot“), dann gilt bereits der Produktname als nährwertbezogene Angabe und das Produkt muss zumindest die Anforderungen an eine Proteinquelle (siehe oben) erfüllen.

Die Health-Claims-Verordnung legt darüber hinaus fest, welche **gesundheitsbezogenen Angaben** in Bezug auf Proteine verwendet werden dürfen:

- Proteine tragen zu einer **Zunahme an Muskelmasse** bei.
- Proteine tragen zur **Erhaltung von Muskelmasse** bei.
- Proteine tragen zur **Erhaltung normaler Knochen** bei.
- Protein wird **für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen von Kindern** benötigt.

Voraussetzung dafür ist, dass das Produkt zumindest die Anforderungen an eine Proteinquelle erfüllt. Gesundheitsbezogene Angaben dürfen zudem nur gemacht werden, wenn auf der Verpackung auch auf die Bedeutung einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise hingewiesen wird. Auch muss die Menge des Lebensmittels angegeben werden, die erforderlich ist, um die behauptete positive Wirkung zu erzielen.

Viele Produkte weisen bereits im Namen auf ihren Proteingehalt hin

Ausnahmslos alle untersuchten Produkte wiesen auf der Verpackung auf ihren höheren Proteingehalt hin. Bei 28 (87,5%) der 32 Produkte waren die Bezeichnungen „Protein“ oder „Eiweiß“ bereits in den Produktnamen integriert, davon bei sieben Produkten der Begriff „High Protein“ oder entsprechende Abkürzungen. So weit, so korrekt: von den 32 Produkten erfüllten vier Produkte aufgrund ihres Proteinanteils die Anforderungen für die Auslobung als Proteinquelle (mindestens 12% des gesamten Brennwertes stammen aus Proteinen), 28 Produkte erfüllten die Anforderungen für die Auslobung als Produkt mit einem hohen Proteingehalt (mindestens 20% des gesamten Brennwertes stammen aus Proteinen). Somit war bei allen 32 Produkten die Voraussetzung für die Verwendung des Begriffs „Protein“ oder „Eiweiß“ im Produktnamen gegeben. Alle sieben High-Protein-Produkte erfüllten die Voraussetzung für die Auslobung als Produkte mit einem hohen Proteingehalt.

Der „Almliesl Löffelkäse“ warb mit einem hohen Proteingehalt („High Protein“), obwohl vergleichbare Produkte (Cottage Cheese, Hüttenkäse) ohne Protein-Hinweis ähnlich viel Protein enthalten. Laut Nährwerttabelle sind es beim „Almliesl Löffelkäse“ 12,5 Gramm Protein pro 100 Gramm, bei anderen Produkten sind es üblicherweise zwischen 11 und 14 Gramm. Werbung mit Selbstverständlichkeiten ist unzulässig und wird als irreführend eingestuft. Auf Produkten, die von Natur aus reich an Proteinen sind, bei denen dies also eine Selbstverständlichkeit und keine besondere Eigenschaft darstellt, sollte daher der Hinweis „von Natur aus“ oder „natürlich“ vorhanden sein.

Bei zehn Produkten wurde auf der Schauseite auf die Art der Proteine bzw. die proteinliefernden Zutaten hingewiesen. Bei neun weiteren Produkten erfolgte der Hinweis an einer anderen Stelle, etwa auf der Rückseite oder in der Sachbezeichnung. Teils blieben die Angaben sehr allgemein (z.B. „Mit pflanzlichem Protein“, „Aus den besten Hülsenfrüchten“), teils wurden einzelne Zutaten wie Sojaflocken, Milch, Erdnüsse, Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Molkenproteinisolat, Haselnusspaste u.a. genannt.

Proteingehalt: Hersteller geben gerne den Gehalt der gesamten Packung an

Zudem wurde bei 24 Produkten (75%) auf der Schauseite der Verpackung der Proteingehalt quantitativ angegeben. Am häufigsten erfolgte die Angabe in Gramm (auf zehn Produkten), gefolgt von der prozentualen Angabe (auf sechs Produkten). Weitere fünf Produkte wiesen ihren Proteingehalt doppelt aus, sowohl als Prozentangabe als auch als Gehalt in Gramm. Weitere drei Produkte wiesen auf einen relativ höheren Proteingehalt, verglichen mit herkömmlichen Produkten, hin (z.B. Eiweißbrot: „3,2-fache Menge Eiweiß als ein herkömmliches Roggenbrot“).

Der prozentuale Proteingehalt entspricht dem Proteingehalt pro 100 Gramm des Produkts, welcher ohnehin in der Nährwerttabelle angegeben werden muss. Die Angabe „32% Protein“ beispielsweise bedeutet einen Proteingehalt von 32 Gramm pro 100 Gramm Produkt. Die prozentualen Proteingehalte verschiedener Produkte lassen sich somit vergleichen. Wird der Proteingehalt dagegen in Gramm angegeben, ist die Bezugsgröße, nämlich die Menge des Lebensmittels, auf welche sich die Angabe bezieht, nicht immer klar bzw. sofort sichtbar. Die Angabe bezieht sich häufig auf den gesamten Packungsinhalt (z.B. „35 g proteine per bottiglia“ beim „Milk Pro High Protein Vanillegetränk“, wobei die Füllmenge der Flasche 350 Gramm betrug), manchmal auf eine (beliebig große) Portion, manchmal auf 100 Gramm des Produkts. Da sowohl die Füllmengen als auch die empfohlenen Portionen der verschiedenen Produkte sehr stark variieren können, sind solche Proteinangaben nur sehr schwer miteinander vergleichbar. Zudem ergibt sich bei großen Füllmengen auf den ersten Blick scheinbar eine sehr große Proteinmenge. Der Sojadrink „Alpro Plant Protein Soya Chocolate“ (Füllmenge: ein Liter) beispielsweise wirbt mit einem Proteingehalt von „50 g per pack“. 50 Gramm Protein wären bereits ausreichend, um die empfohlene Tages-Proteinzufuhr einer 60 Kilo schweren Person zu decken. Dabei wird leicht übersehen, dass man mit einer üblichen Portion eines Sojadrinks, ca. 250 ml, nur ein Viertel dieser Proteinmenge zuführt. Übrigens fehlte bei vier Produkten, die den Proteingehalt in Gramm auslobten, die Bezugsgröße zu dieser Angabe. Für Verbraucher und Verbraucherinnen ist dann nicht erkennbar, ob sich die angegebene Menge auf die gesamte Packung, auf eine Portion davon oder auf 100 Gramm bezieht.

Verbraucherschutzorganisationen sehen die Auslobung des Proteingehalts auf der Schauseite der Verpackung grundsätzlich kritisch. Denn laut der EU-Lebensmittel-Informationsverordnung (EG Nr. 1169/2011) ist die alleinige Wiederholung des Proteingehalts außerhalb der Nährwerttabelle nicht zulässig¹. Wie der Markt-Check der Verbraucherzentrale Südtirol zeigt, machen viele Hersteller in der Praxis aber genau solche Angaben.

„Proteine für deine Muskeln“ und andere Verheißungen

Produkte, deren Proteingehalt ausreichend hoch für die Auslobung „Proteinquelle“ bzw. „hoher Proteingehalt“ ist, dürfen mit bestimmten gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden (siehe weiter oben). Tatsächlich waren auf 20 (62,5%) der untersuchten Produkte solche Health Claims zu finden. Die Aussagen bezogen sich in drei Fällen auf die Zunahme der Muskelmasse, in weiteren drei Fällen auf den Erhalt der Muskelmasse. In 12 Fällen wurden beide Aussagen kombiniert, und in einem Fall wurde zu den beiden noch eine dritte Aussage zur Erhaltung

¹ Laut einem ALS-Gutachten (Arbeitskreis Lebensmittelchemischer Sachverständiger in Deutschland) von 2020 sei die Auslobung einzelner Nährstoffgehalte dann möglich, wenn sie mit einem konkreten Bezug zu einer zugelassenen nährwertbezogenen Angabe (z.B. Proteinquelle) versehen würde.

normaler Knochen hinzugefügt. Auf den „Special K“-Zerealien von Kellogg’s fand sich die verkürzte Aussage „Proteine contribuiscono alla tua forza“, bei der es aus Sicht der VZS Zweifel gibt, ob diese so zulässig ist. Fraglich ist auch, ob die Aussagen „Proteine per i tuoi muscoli“ (auf beiden „Hipro“-Produkten von Danone), „Powering you“ (auf beiden „Special K“-Produkten von Kellogg’s), „...ingredienti fonte naturale di proteine... ti danno la carica per aiutarti ad affrontare la giornata“ (auf den „Special K“-Zerealien von Kellogg’s) und „We use selected ingredients so that you can... improve your well-being and give your energy levels a boost“ (auf den „Flakes n Clusters“ von Familia) zulässig sind.

Beinahe die Hälfte der untersuchten Produkte (15 Produkte bzw. 46,9%) stellte auf der Verpackung einen Bezug zu Sport oder körperlicher Fitness her. Dies geschah entweder durch die Verwendung des Begriffs „Sport“ im Marken- oder Produktnamen, einen Hinweis im Text (z.B. „Se ti allieni come un pro...“) oder durch grafische Elemente wie ein kleines Bizeps-Piktogramm, die Silhouette eines Menschen beim Sport oder ein entsprechendes Foto.

Für mehr Protein heißt es tief in die Tasche greifen

Für einen Preisvergleich wurde aus jeder Produktkategorie eines der untersuchten Protein-Produkte ausgewählt und einem möglichst ähnlichen herkömmlichen Vergleichsprodukt ohne Proteinanreicherung gegenübergestellt. Verglichen wurde jeweils der Grundpreis, also der Preis pro Kilogramm bzw. pro Liter eines Produkts. Bei zehn durchgeführten Vergleichen war nur in einem einzigen Fall das Protein-Produkt günstiger (-8%) als das Vergleichsprodukt. In allen anderen Fällen war jeweils das Protein-Produkt teurer. Zwei Produkte waren um rund ein Viertel teurer als die Vergleichsprodukte. Die höchsten Preisunterschiede waren bei der Protein-Creme von Foodspring (+260% im Vergleich zu „Nutella“ von Ferrero), bei den Protein-Kekschen von Enervit (+247% im Vergleich zu „Gocciolo Extra Dark“ von Pavesi) und beim Bio-Eiweißbrot von Dm (+201% im Vergleich zum Bio-Roggenvollkornbrot von Dm). Den absolut höchsten Grundpreis wiesen mit 34,14 Euro pro Kilogramm übrigens die Protein-Chips von Kelly’s auf, gefolgt von den Protein-Sportriegeln von Isostar mit 31,33 Euro pro Kilogramm.

| Protein-Produkt | Proteingehalt g/100 g bzw. ml | Preis €/Stück | Grundpreis €/kg bzw. l | Differenz Grundpreis zum Vergleichsprodukt | Vergleichsprodukt | Proteingehalt g/100 g bzw. ml | Preis €/Stück | Grundpreis €/kg bzw. l |
|--|----------------------------------|------------------|---------------------------|---|--|----------------------------------|-------------------|---------------------------|
| Foodspring Protein Cream Hazelnut 200 g | 21 | 5,99 | 29,95 | 260 % | Ferrero Nutella 450 g | 6,3 | 3,75 ^a | 8,33 |
| Dm Bio Eiweißbrot 250 g | 20 | 2,39 | 9,56 | 201 % | Dm Bio Roggenvollkornbrot 500 g | 4,4 | 1,59 ^b | 3,18 |
| Enervit Protein Protein Frollini Extra Dark 200 g | 25 | 4,60 | 23,00 | 247 % | Pavesi Gocciolo Extra Dark 400 g | 7,4 | 2,65 ^a | 6,63 |
| Alpro Plant Protein Soya Chocolate 1 l | 5 | 3,09 | 3,09 | 24 % | Joya Soja Schoko-Drink 1 l | 3,2 | 2,49 ^a | 2,49 |
| Danone Hipro Mirtillo Yogurt 160 g | 9,3 | 1,59 | 9,94 | 179 % | Despar Vital Yogurt Magro Mirtillo 2 x 125 g | 3,5 | 0,89 ^a | 3,56 |
| Kellogg's Special K Protein Berries, Granola & Seeds 320 g | 12 | 2,89 | 9,03 | -8 % | Kellogg's Special K Red Fruits 325 g | 8 | 3,19 ^a | 9,82 |
| Isostar High Protein 25 Sport Bar Hazelnut 3 x 35 g | 25 | 3,29 | 31,33 | 27 % | Isostad Energy Sport Bar Gusto Frutta Mista 3 x 40 g | 4,8 | 2,95 ^a | 24,58 |
| Cameo High Protein Cream Vaniglia 200 g | 10 | 1,69 | 8,45 | 63 % | Danone Danette Crema Gusto Vaniglia 4 x 125 g | 3 | 2,59 ^a | 5,18 |
| Dm Sportness Protein Schokolade 85 g | 30 | 2,29 | 26,94 | 134 % | Ritter Sport Bianco Crisp 100 g | 5,4 | 1,15 ^a | 11,50 |
| Kelly's Protein Chips Sweet BBQ Style 70 g | 22 | 2,39 | 34,14 | 114 % | Kelly's Chips Bacon BBQ Style 150 g | 6,1 | 2,39 ^c | 15,93 |

a Preise bei Eurospar bzw. Interspar Bozen laut Einkaufs-Dienstleister Everli, <https://it.everli.com>

b Preis laut Dm Online-Shop, <https://www.dm-drogeriemarkt.it/>

c Preis laut Mpreis Online-Shop, <https://www.mpreis.at>

Proteinreiche Snacks zum Selbermachen

Sehr einfach selbst herzustellen (und preisgünstiger als die Mini-Portionen in den Supermärkten) ist eine Knabber-Nussmischung. Dafür werden je nach Geschmack und Verfügbarkeit geviertelte Walnüsse, Haselnüsse, geschälte Erdnüsse, Mandeln und Kürbiskerne zu gleichen Teilen miteinander vermengt und portioniert. Wer mag, gibt noch ein paar Sultaninen dazu.

Ganz ohne Zubereitung geht es mit Süßlupinen. Diese sind bereits gegart erhältlich und eignen sich aufgrund ihrer eher knackigen Konsistenz zum sofortigen Verzehr.

Auch Kichererbsen lassen sich zu einem Knabber-Snack verarbeiten. Dafür werden gegarte, gut abgetrocknete Kichererbsen mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein wenig Kurkumapulver gut vermischt, auf einem Backblech verteilt und bei 180°C (mit Umluft) im Backrohr geröstet, bis sie knusprig sind.

Alternativ kann aus Kichererbsen Hummus (Kichererbsenpüree) zubereitet werden: die gegarten Kichererbsen werden mit etwas Wasser, Olivenöl, Zitronensaft und evtl. Tahin (Sesammus) zu einer einheitlichen Masse püriert und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel gewürzt. Dazu passen Gemüsestifte, z.B. von Karotte und Kohlrabi, zum Eintunken.

Sehr einfach zuzubereiten ist eine Quark-Frucht-Creme. Dafür werden lediglich Magerquark, etwas klein geschnittenes saisonales Obst, ein Schuss Zitronensaft und je nach Geschmack Honig, Zucker oder ein anderes Süßungsmittel benötigt. Wer mag, kann noch ein paar klein gehackte oder gemahlene Nüsse untermengen, diese erhöhen zudem den Proteingehalt.

Eine angenehme Erfrischung im Sommer ist ein Buttermilch-Shake aus Buttermilch und pürierten Himbeeren oder Erdbeeren.

Von Natur aus reich an Proteinen sind nicht zuletzt hartgekochte Eier. Wenn man gleich mehrere Eier gleichzeitig kocht, hat man (im Kühlschrank aufbewahrt) einen kleinen Vorrat und kann an mehreren Tagen in der Woche jeweils ein Ei als Snack mitnehmen. Auch als Proviant beim Wandern eignen sich hartgekochte Eier vorzüglich.

Rasch zubereitet ist ein Eiaufstrich. Dafür werden hartgekochte Eier, etwas Zwiebel, ein paar Essiggurken und etwas frischer Schnittlauch zerkleinert, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit wenig Mayonnaise vermischt.

Fazit

Abgesehen von bestimmten Risikogruppen ist die Proteinaufnahme der meisten Menschen in den reichen Ländern ausreichend und liegt im Durchschnitt sogar deutlich über den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften. Das bedeutet, dass der Proteinbedarf über die normale Ernährung gut abgedeckt werden kann. Speziell angereicherte Protein-Produkte sind daher für die meisten Menschen unnötig und bringen keinen zusätzlichen Nutzen in Hinblick auf die Gesundheit.

Die bewerteten Protein-Produkte

| | Lebensmittel-kategorie | Produkt | Füllmenge | Bio-Produkt |
|----|-------------------------------|---|------------------|--------------------|
| 1 | Aufstriche | Foodspring Protein Cream Hazelnut | 200 g | nein |
| 2 | Brot, Cracker u.ä. | Céréal Fette Proteiche ai Legumi Senza Glutine | 100 g | nein |
| 3 | | Delba Eiweißbrot | 250 g | nein |
| 4 | | Dm Bio Eiweißbrot | 250 g | ja |
| 5 | | Galbusera Buonpertutti con Farine di Legumi Biologici | 240 g | ja |
| 6 | Kekse | Enervit Protein Protein Frollini Extra Dark | 200 g | nein |
| 7 | Milchersatzprodukte | Alpro Plant Protein Soya Chocolate | 1 l | nein |
| 8 | | Céréal Proteine Calcio Vitamina D Soia | 1 l | nein |
| 9 | Milchprodukte | Almliesl Löffelkäse Cottage Cheese High Protein 20 F.i.T. | 200 g | nein |
| 10 | | Danone Hipro Fragola Lampone Bevanda | 300 g | nein |
| 11 | | Danone Hipro Mirtillo Yogurt | 160 g | nein |
| 12 | | Milk Pro High Protein Latte Senza Lattosio | 500 ml | nein |
| 13 | | Milk Pro High Protein Vaniglia Bevanda Senza Lattosio | 350 g | nein |
| 14 | Müsli & Zerealien | Alnatura Protein Müsli Vegan | 350 g | ja |
| 15 | | Bio Zentrale Protein Müsli Pur | 375 g | ja |
| 16 | | Familia Powerful Flakes n Clusters Chocolate | 350 g | nein |
| 17 | | Kellogg's Special K Protein Berries, Granola & Seeds | 320 g | nein |
| 18 | Proteinriegel | Dm Sportness Natural Protein 30% Riegel mit Salty-Chocolate-Nut-Geschmack | 40 g | nein |
| 19 | | Enervit Protein 32% Bar with Vitamins Gluten Free Lemon Cake | 48 g | nein |
| 20 | | Enervit Protein Protein Snack Barretta gusto caramello e arachidi | 248 g | nein |
| 21 | | Equilibria Sport Protein 35% Dark Chocolate | 45 g | nein |
| 22 | | Isostar High Protein 25 Sport Bar Hazelnut | 105 g | nein |
| 23 | | Kellogg's Special K Protein 23% Cocco, Cacao e Anacardi | 112 g | nein |
| 24 | | Matt Sport Ultra Protein 36% Double Choc | 50 g | nein |
| 25 | | Raw Bite The Organic Fruit & Nut Bite Protein | 50 g | ja |
| 26 | | Sarchio Protein 30% Barrette Mango e Cocco Biologico Senza Glutine | 135 g | ja |
| 27 | Pudding | Cameo High Protein Cream Choco (Pulver) | 58 g | nein |
| 28 | | Cameo High Protein Cream Vaniglia | 200 g | nein |
| 29 | | Nestlé Lindahls Protein Pudding Creme Dessert Cioccolato | 150 g | nein |
| 30 | Schokolade | Dm Sportness Protein Schokolade | 85 g | nein |
| 31 | Snackartikel | Dm Bio Protein Protein Knabbermix | 40 g | ja |
| 32 | | Kelly's Protein Chips Sweet BBQ Style | 70 g | nein |