

# Test: IronMaxx 100% Whey

Die Etiketten von IronMaxx wirken meistens schon ein wenig anders, als die der anderen Hersteller - alles ist ein wenig bunter und erinnert ein wenig an einen Cocktail. So viel können wir auch in voraus schon verraten: Das, was das Etikett anzeigt, wird auch gehalten. Diese Shakes sind wirklich ziemlich fruchtig.

## **Erster Eindruck**

Nach dem Öffnen der Dose strömt einem direkt ein fruchtiger Duft entgegen. Normalerweise riecht Eiweißpulver in unzubereitetem Zustand nicht besonders lecker. Hier lässt sich aber am Geruch schon deutlich die Sorte erkennen. Das Pulver ist relativ feinkörnig aber dennoch locker und hat viel Platz in der Dose.

## **Löslichkeit und Konsistenz**

Dieses Pulver ist extra entwickelt worden, um es in Wasser aufzulösen. Dementsprechend gut löst es sich auch auf. Es wird aber natürlich darin nicht cremig. Das ist aber wohl auch gar nicht so gewollt.

## **Geschmack**

Die fruchtigen Sorten erinnern tatsächlich etwas an Fruchtcocktails und man würde sie bestimmt auch ohne den Hintergedanken der Nahrungsergänzung gerne einfach nur so als Genuss konsumieren. Bei Sorten mit Schokolade oder Vanille ist es wohl Geschmackssache. Hier erwartet man doch normalerweise einen schönen cremigen, halbfesten Shake. Das kann man hier nicht erwarten!

Tipp: Die Fruchtarten erst shaken und dann entweder in Instant-Eisformen geben oder Eiswürfel herstellen und anschließend zu einem Slush verarbeiten. Diese Sorte ist dafür bestens geeignet.

## **Nährwerte**

Laut Verpackung pro 100g

Brennwert: 395 kcal  
Protein: 77,3 g  
Kohlenhydrate: 6,3 g  
- davon Zucker: 5,5 g  
Fett: 6,2 g

Aminosäuren:

Isoleucin 5500 mg  
Leucin 11.000 mg  
Lysin 9100 mg

Valin 5300 mg  
Phenylalanin 3200 mg  
Threonin 5400 mg  
Methionin 1900 mg  
Tryptophan 1800 mg  
Histidin 1900 mg  
Cystein 1900 mg  
Glutamin 16.400 mg  
Asparaginsäure 10.300 mg  
Arginin 3000 mg  
Prolin 7500 mg  
Serin 5500 mg  
Alanin 4300 mg  
Glycin 1700 mg  
Tyrosin 4300 mg

Wir haben also so gesehen einen realen Protein Anteil von fast 80%.

## **Preis**

Die 900g Dose kostet zwischen 22 und 25 Euro und ist damit mit Sicherheit nicht das günstigste Protein. Da der Geschmack aber durchaus ein entscheidendes Bewertungskriterium ist, kann man aber behaupten, dass es den Preis wert ist.

---

## **Test: Scitec Professional 100% Whey - Erdbeere-Weiße Schokolade**

Scitec ist mal wieder eine Marke, die durchaus günstiges Proteinpulver verkauft. Dazu handelt es sich bei diesem Protein um ein reines Molkeprotein, optimal also geeignet als After Workout Shake, weniger als Shake für zwischendurch.

## **Erster Eindruck**

Das Scitec Protein Pulver wird in einer großen, roten, leicht transparenten Dose mit chromfarbenden Deckel geliefert. Das Ganze wirkt zugegebenermaßen ein wenig abgefahren. Die 2,35 Kg Dose wirkt etwas überdimensional und passt nicht in jeden Schrank. Aber immerhin lässt sich das Protein so immer wieder verschließen. Dabei ist auch ein XXL Dosierlöffel. Das ist auf jeden Fall praktisch.

## Löslichkeit und Konsistenz

In Milch und Wasser löst sich das Pulver optimal auf. Auch, wenn man zwei der XXL Dosierlöffel auf 500 ml Milch oder Wasser gibt, bleiben kaum Reste zurück. Im Barmixer wird der Shake schön cremig, aber nicht richtig fest. Im Schüttelshaker erhalten wir eine gute homogene Flüssigkeit mit Schaumkrone. Richtig fluffig ist der gesamte Shake aber nicht.

## Geschmack

Die weiße Schokolade schmeckt man auf jeden Fall deutlich heraus. Der Geschmack erinnert ein wenig an entsprechende Pralinen. Richtig lecker ist der Shake aber eher nur mit Milch. Mit Wasser ist er trinkbar, aber kein wahrer Genuss, dafür hätte man aber wahrscheinlich auf eine fruchtigere Sorte zurückgreifen müssen. Wenn sich die 2,35 Kg dem Ende nähern, wünscht man sich doch bald einen anderen Geschmack. Zum Glück gibt es noch 9 andere Geschmacksrichtungen.

## Nährwerte

Laut Verpackung pro 100g

Brennwert: 360 kcal  
Protein: 73,3 g  
Kohlenhydrate: 8,3 g  
- davon Zucker: 6,6 g  
Fett: 3,3 g

Die Aminosäurematrix aus L-Leuzin, Glutamin und Taurin: 2453,3 mg

Damit haben wir einen Anteil von 73% Protein. Für ein typisches Molkeproteinisolat ein typischer Wert.

## Preis

Die 2,35 Kg kosten insgesamt 49 Euro. Damit ist das Produkt nicht zum Schleuderpreis zu haben, aber immer noch deutlich günstiger als die Produkte vieler andere Hersteller. Das Preis-/Leistungsverhältnis ist auf jeden Fall absolut in Ordnung. Es gibt das Produkt auf noch im 5 Kilogramm Eimer - irgendwann wünscht man sich aber doch einmal eine Geschmacksvariation, sodass ein Kauf von mehr als 2,35 Kg einer Sorte kaum Sinn macht.

---

# Test: Star Nutrition Whey-80 - Schokolade

Das Star Nutrition Whey 80 kommt recht unscheinbar daher, geliefert in einer einfachen, aber wieder verschließbaren Plastikverpackung.

## **Erster Eindruck**

Die Verpackung erscheint recht praktisch und ist auch stabil. Da hat man schon anderes erlebt. Immerhin geht so nicht direkt die Hälfte des Pulvers beim Umfüllen verloren. Das Pulver wirkt recht feinkörnig, riecht einfach nach Kakaopulver und klumpt nicht. Ob das schon auf eine gute Löslichkeit hindeutet?

## **Löslichkeit und Konsistenz**

Die Löslichkeit ist sowohl in Wasser, als auch in Milch sehr gut. Ein Shaker bleibt jedoch weiterhin ein Muss, einfacheres Einrühren führt immer noch zu Klumpen. Im Handshaker wird der Shake schön luftig. Ein richtiger Quark lies sich aber auch mit dem elektrischen Barmixer nicht herstellen. Das funktioniert aber mit den wenigsten Whey-Protein Sorten.

## **Geschmack**

Auch, wenn die 1 Kg Packung aufgebraucht ist, ist man den Geschmack noch nicht satt. Mit Milch schmeckt der Proteinshake einfach sehr lecker. Empfehlenswert sogar mit warmer Milch, als Alternative zum Kakao. Mit Wasser zubereitet erinnert der Geschmack ziemlich an den Kakao, den man üblicherweise aus Automaten zapfen kann. Wenn man das mag, wird man das Star Nutrition Whey-80 auch mit Wasser mögen.

## **Nährwerte**

Laut Verpackung/100g:

Eiweiß- 76g

Kohlenhydrate- 4g

Fett- 8,5g

Aminosäuren:

L-Leucin	9,2 g (3,4 g)
L-Isoleucin	4,9 g (1,8 g)
L-Valin	5,0 g (1,9 g)
<i>Total BCAA*</i>	19,1 g (7,0 g)
Asparaginsäure	9,3 g (3,5 g)
L-Glutaminsäure	15,0 g (5,5 g)
L-Serin	4,6 g (1,7 g)
L-Glycin	1,6 g (0,6 g)
L-Histidin	1,6 g (0,6 g)

L-Arginin	2,4g (0,9 g)
L-Threonin	6,3 g (2,3 g)
L-Alanin	4,2 g (1,5 g)
L-Prolin	5,0 g (1,8 g)
L-Tyrosin	2,7 g (1,0 g)
L-Methionin	1,6 g (0,6 g)
L-Cystin	2,1 g (0,8 g)
L-Phenylalanin	2,8 g (1,0 g)
L-Lysin	7,8 g (2,9 g)
L-Tryptophan	1,2 g (0,5 g)

Das Produkt enthält also auch einiges an [BCAAs](#). Gesüßt wird mit Aspartam. Der Süßstoff gilt soweit als unbedenklich, auch wenn ihm ein gewisser Ruf anhaftet. Für diejenigen, die Aspartam meiden wollen, gibt es auch eine etwas teurere Variante mit Stevia.

## Preis

1 Kilogramm kostet bei GymSector aktuell 16,95. Das ist, wenn man sich das gesamte Produkt anschaut, wirklich sehr günstig. Die meisten Produkte, die man für diesen Preis bekommt, schmecken ungefähr so wie ihre Verpackung und sind oft aus minderwertigem Sojaweiß.