

# 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.