

Test proteinových tyčinek



Módní humbuk?!

Spíš než sladká tyčka stačí trocha mlíčka

PRAHA - Proteinové tyčinky jsou moderní. Doplnují jídelníčky těch, kteří hubnou, nebo nabírají svaly. V čem má být jejich »kouzlo«? Především ve vyšším obsahu bílkovin. Za velké peníze si ale kupujete často to, co byste dohnali sklenkou mléka nebo vejci! Navíc některé tyčinky mohou mít dost cukrů...

BLESK
Síla na vaší straně

Text: Barbora Kultová
Foto: Michal Protivanský, scdm

Proteinové tyčinky slibují vyšší podíl bílkovin a u naprosté většiny tomu tak

i je. Na jejich obale se ve výživových tabulkách dočtete množství bílkovin (i ostatních živin) v gramech na 100 gramů tyčinky. A to odpovídalo i naměřeným hodnotám. Ale mezi zjištěným množstvím bílkovin ve 100 gramech u jednotlivých tyčinek byl až pětinasobný rozdíl! Nejméně bílkovin (16,7 g/100 g) měla značka Pro-

teinella, nejvíce proteinů (33,6 g/100g) obsahoval výrobek Protein 30. Průměrně měly tyčinky okolo 26 gramů bílkovin ve 100 gramech tyčinky.

Na velikosti záleží!

Balení tyčinek často nemá ani 100 gramů. „Velikost tyčinky přitom hraje důležitou roli,“ upozorňuje nutriční terapeutka Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy.

Testované tyčinky měly hmotnost od 35 do 85 gramů. Takže v jedné porci (tyčince) můžete ve skutečnosti sníst od 5,85 gramů (značka Proteinella) do 26,9 gramů (značka Amix) bílkovin.



*Porovnání je pouze ilustrativní. Nebyly zohledněny všechny zdroje bílkovin v tyčinkách.

Kvalita proteinů? Jako v mléce!

Kromě obsahu bílkovin je důležité, jak kvalitní a tedy pro náš organismus plnohodnotné proteiny v tyčinkách jsou.

O tom, zda obsahují testované tyčinky plnohodnotné bílkoviny, vypovídá hodnota tzv. aminokyselinového skóre. Čím vyšší číslo skóre má, tím více odpovídá skladba aminokyselin potřebám lidského těla.

Například kvalitní drůbeží vývar, který jsme měli v minulém testu, může mít zmíněné skóre okolo 100. Slepíci vejce mají hodnotu 121 a kravské mléko 127. Testované tyčinky měly mezi sebou ne příliš rozdílné hodnoty, které se pohybovaly od 113 do 138. V průměru se kvalitou bílkovin rovnají kravskému mléku.

Bílkoviny	Aminokyselinové skóre
v hovězím mase	94
ve vejcích	121
kravské mléko	127
v sóje	98

TESTY NAJDETE NA
<https://www.blesk.cz/premium>

- 1 vejce (60 g) = 7 g bílkovin
- hovězí libový steak (130 g) = 26 g bílkovin
- sklenice (250 ml) mléka = 8 g bílkovin
- místečka tvarohu (100 g) = 10 g bílkovin

Kolik proteinů je v tyčinkách?*

Množství bílkovin v jednotlivých tyčinkách je u některých značek velmi podobné jako v běžných potravinách, jako jsou vejce, tvaroh či mléko.

MaxSport Protein Chocolate

Hmotnost tyčinky: 60 g



Množství bílkovin: 15,9 g

Tesco Plant Chef

Hmotnost tyčinky: 40 g



Množství bílkovin: 9,24 g

Nutrend Excelent 25 % Protein Bar

Hmotnost tyčinky: 40 g



Množství bílkovin: 9,04 g

Amix Exclusive Double Dutch Chocolate



Hmotnost tyčinky: 85 g

Množství bílkovin: 26,9 g

Billa Proteinová tyčinka s čokoládou v tmavé kakaové polevě

Hmotnost tyčinky: 60 g



Množství bílkovin: 15,1 g

Protein 30 Peanut&Chocolate

Hmotnost tyčinky: 50 g



Množství bílkovin: 16,8 g

Tekmar Protein Sport bar in cocoa coating

Hmotnost tyčinky: 60 g



Množství bílkovin: 14,1 g

Proteinella Hazelnut&Chocolate

Hmotnost tyčinky: 35 g



Množství bílkovin: 5,85 g

Corny Protein Chocolate

Hmotnost tyčinky: 35 g



Množství bílkovin: 11 g

K čemu jsou bílkoviny?

Jde o stavební kameny orgánů, svalů, kůže, hormonů, zkrátka všeho důležitého v těle. Skládají se z menších molekul zvaných aminokyselin a kompletní bílkoviny obsahují dvacet dva

těch základních. Zatímco 11 si tělo dovede samo poskládat, zbylých 9, tzv. esenciálních, musí získávat z potravy. Slovo protein (neboli bílkovina) pochází z řeckého proteios, což

znamená první nebo vrcholný. Je prokázáno, že kromě jiných pozitivních účinků pomáhají bílkoviny při hubnutí a podporují růst svalové hmoty.

Co je aminokyselinové skóre?

Aminokyselinové skóre lze zjednodušeně vnímat jako porovnání obsahu esenciálních aminokyselin, které tělo potřebuje, s jejich obsahem v ideální bílkovině. Složením ideální bílkoviny a jejím stanovením se zabývaly společně tři organizace – Světová zdravotnická organizace (WHO), Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) a Univerzita OSN.

Zásadní je limitní hodnota

Jak se aminokyselinové

skóre bílkovin v dané potravíně (v testovaných tyčinkách) počítá? Nejprve se u každé proteinové potraviny (tyčinky) stanovuje skóre jednotlivých esenciálních aminokyselin (celkem jich je 9). Poté se najde aminokyselina s nejnižším skóre. Podle Rubnerova zákona o limitní aminokyselině je právě ta aminokyselina s nejnižším skóre limitní a její amino-

Co je Rubnerův zákon?

Rubnerův zákon říká, že tělo neumí spotřebovat aminokyseliny, které jsou v přebytku, pokud společně s nimi nejsou přítomné i ostatní esenciální aminokyseliny. Proto se za celkové aminokyselinové skóre považuje aminokyselina s nejnižším skóre.



S tropickými tuky i bez

Stejně důležité jako zaměřit se na množství tuků u tyčinek je i pohlídat si kvalitu použitých tuků. Většina tyčinek má ve složení tropické tuky – palmové, palmojádřové, kokosové nebo bambucké. Výrobci si tyto

tuky oblíbili pro jejich dobré technologické vlastnosti a nižší cenu. Z pohledu výživy to ale velká výhra není. Právě tropické tuky mají vyšší podíl nasycených mastných kyselin, jejichž vysoký příjem vede ke zvyšování cholesterolu v krvi a tím i k riziku vzniku srdečně-cévních onemocnění. „A v některých tyčinkách nebylo množství nasycených mastných kyselin úplně malé,“ vysvětluje nutriční

terapeutka Věra Boháčová.

Čtvrtina z denního příjmu

Obsah tuku se v jednotlivých tyčinkách liší – od 6,92 do 14,7 gramů. Nejmenší tučná byla tyčinka Tesco, zatímco nejvíce tuku mělo balení značky Amix. O kvalitě (tedy o použitých) tucích vypovídá v tabulce obsah nasycených mastných kyselin. V průměru polovinu z celkového množství tuku v tyčinkách tvoří nasycené mastné kyseliny. Světlou výjimkou jsou

výrobky Tesco a Protein 30, u nichž tvoří nasycené mastné kyseliny pouze třetinu. Zcela na opačné straně ale stojí značka Tekmar. U ní nasycené mastné kyseliny tvoří více než tři čtvrtiny z celkového tuku. Tato tyčinka o hmotnosti 60 g obsahuje dle naměřených výsledků 6 gramů nasycených mastných kyselin, což je čtvrtina denního doporučeného příjmu!

Tuky/oleje	průměrný podíl NMK
řepkový olej	8 %
slunečnicový olej	12 %
sojový olej	16 %
palmový olej	50 %
kakaové máslo	60 %
mléčný tuk	67,5 %
palmojádřový tuk	82 %
kokosový tuk	90 %

*NMK = nasycené mastné kyseliny

Poradte se s odborníkem

Jak vybrat proteinové tyčinky? **Určitě je důležité vědět, proč je chceme do jídelníčku zahrnout, co jim chceme řešit.** vysvětluje Věra Boháčová z Fóra zdravé výživy. Je rozdílné, jestli si proteinovou tyčinku, která obsahuje i dost cukrů, dáme před sportem, nebo odpo-

bere jako svačtinu, když celý den v práci prosedíme. „Ideální je jejich zařazení do jídelníčku konzultovat s odborníkem. Mimo jiné je vhodné vzít v úvahu i aktuální stravovací a další režimové návyky,“ doporučuje nutriční terapeutka. Možná se odborník do-

bere k tomu, že k pokrytí potřebného množství bílkovin stačí jen úprava jídelníčku. Pokud má totiž člověk zdravě vyváženou stravu, tak nemá problém s nedostatkem bílkovin. Naopak jejich nadbytek tělo vylučuje a zbytečně tím zatěžuje ledviny.

	Protein 30 Peanut&Chocolate	Corny Protein Chocolate	Proteinella Hazelnut&Chocolate	Tesco Plant Chef	MaxSport Protein Chocolate	Billa Proteinová tyčinka s čokoládou v tmavé kakaové polevě	Nutrend Excelent 25 % Protein Bar	Amix Exclusive Double Dutch Chocolate	Tekmar Protein Sport bar in cocoa coating
Výrobce	Dmhermes Trade, ČR	Schwartauer Werke, Německo	HealthyCo, Švédsko	prodávající: Tesco Stores, ČR	Max Sport, Slovensko	prodávající: Billa, ČR	Nutrend, ČR	LargeLife, Spojené království	Tekmar Slovensko, Slovensko
Cena za balení	32,90 Kč/50 g	24,90 Kč/35 g	39,90 Kč/35 g	29,90 Kč/40 g	28,64 Kč/60 g	29,90 Kč/60 g	31,40 Kč/40 g	47,90 Kč/85 g	29,90 Kč/60 g
Cena za 50 g	32,90 Kč	35,57 Kč	57 Kč	37,25 Kč	23,87 Kč	24,92 Kč	39,25 Kč	28,18 Kč	24,92 Kč

Údaje na obale

Hmotnost	50g	35 g	35 g	40 g	60 g	60 g	40 g	85 g	60 g
Složení	směs proteinů 27,5 %, mléčná čokoláda se sladidlem 17 %, oligofruktóza, sladidlo: maltitol, zvlhčující látka: glycerol, krém s vanilkovou příchutí se sladidlem 10 %, řepkový olej, hydrolyzovaný kasein 4,2 %, pražené arašidy 3 %, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku, kakaové máslo, aroma, emulgátor (slunečnicový lecitin), přírodní aroma	glukózo-fruktózový sirup, bílkovinné lupinky 18 %, koncentrát mléčné bílkoviny 16 %, pražené arašidy 16 %, kokosový tuk, palmový olej, kakaový prášek se sníženým obsahem kaka, dextróza, citrát horečnatý, stabilizátor: glycerol, cukr, emulgátor: slunečnicový lecitin, přírodní aroma, jedlá sůl, přírodní kakaové aroma	mléčná čokoláda se sladidlem 25,7 %, rozpustná kukuřičná vláknina, mléčná bílkovina, zvlhčovač (glycerol), sladidlo: maltitol a steviol-glykosidy, sušené odstředěné mléko, mléčné proteinové krupinky, sojový olej, kakaová hmota, kakaové máslo, sušené plnotučné mléko, liskové ořechy 1,7 %, emulgátor: lecitin a sojový lecitin, ochucovač, sůl	fruktooligosacharidy, sojové vločky 17 %, hořká čokoláda 16 %, izolát sojových bílkovin 16 %, zvlhčující látka, rostlinná bílkovinná směs 2 %, kousky hořké čokolády 2 %, aroma, emulgátor: sojové lecitiny	bílkovinná směs 25,6 %, maltózový sirup, kakaová poleva 18 %, oligofruktóza (vláknina), řepkový olej, zvlhčující látka: glycerol, sojové vločky, rozinky, rýžové vločky, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku 2 %, emulgátor: sojové lecitiny, přírodní čokoládové aroma	bílkovinný koncentrát 23,5 %, glukózový sirup, tmavá kakaová poleva 17 %, oligofruktóza, rozinky 4 %, sojové vločky 3,8 %, palmový tuk, zvlhčující látka: glycerol, hořká čokoláda 2 %, kakaový extrakt, maltodextrin, řepkový olej, kakaový prášek, emulgátor: sojový lecitin, regulátor kyselosti: kyselina mléčná, jedlá sůl, vitaminy a minerální látky, aroma, konzervant: kyselina sorbová	proteinová směs, glukózo-fruktózový sirup, mléčná čokoláda 14 %, tekutý invertní cukr, palmojádřový, palmový a bambucký tuk, krém s liskovými oříšky , pražené liskové ořechy, kokos, rýžový extrakt, emulgátor: řepkový lecitin, kakao, L-glutamin, aroma, zahusťovač: guma guar, antioxidant: směs přírodních tokoferolů, nikotinamid, riboflavin	MilkPro Protein Blend 19,8 %, mléčná čokoláda 18 %, plnidlo: polydextróza, hydrolyzované hovězí peptidy Hydrobeef, fruktóza, sojový bílkovinný izolát, zvlhčovač: glycerol, glukóza, sušené odstředěné mléko, zvlhčovač: sorbitol, palmojádřový, palmový a bambucký olej, drčené pražené mandle 2,5 %, kakaový prášek, emulgátor: sojový lecitin, čišťená voda, aroma, chlorid sodný, antioxidant: mix tokoferolů D	bílkovinná směs 26 %, glukózový sirup, tmavá kakaová poleva 18 %, oligofruktóza, kokosový tuk, sušené rozinky, sojové vločky, zvlhčující látka: glycerol, hořká čokoláda 2 %, kakaový extrakt , řepkový olej, kakaový prášek, minerální látky, emulgátor: slunečnicový lecitin, sůl, vitamínový premix, aroma
Použité rostlinné tuky	kakaové máslo, palmový olej, bambucký tuk, řepkový olej	kokosový tuk, palmový olej	kakaové máslo, sojový olej	kakaové máslo, řepkový olej,	palmojádřový, palmový a maslovníkový tuk, řepkový olej	palmový tuk, slunečnicový olej, kakaové máslo	kakaové máslo, palmojádřový, palmový a bambucký tuk	kakaové máslo, palmojádřový, palmový a bambucký olej	kokosový tuk, slunečnicový olej, kakaové máslo

Výsledky laboratoře Eurofins

Množství bílkovin ve 100 g	33,6 g	31,3 g	16,7 g	23,1 g	26,5 g	25,2 g	22,6 g	31,7 g	23,5 g
Množství bílkovin v tyčince	16,8 g	11,0 g	5,85 g	9,24 g	15,9 g	15,1 g	9,04 g	26,9 g	14,1 g
Energetická hodnota tyčinky	935 kJ	735 kJ	665 kJ	696 kJ	1062 kJ	1002 kJ	732 kJ	1496 kJ	1002 kJ
Množství tuku v tyčince	9,45 g	10,2 g	7,81 g	6,92 g	10,5 g	8,16 g	7,60 g	14,7 g	7,86 g
Množství NMK* v tyčince	3,31 g	5,57 g	3,68 g	2,31 g	3,95 g	4,89 g	4,32 g	8,28 g	6,00 g
Množství cukrů v tyčince	2,47 g	6,58 g	4,03 g	5,04 g	12,2 g	13,7 g	10,2 g	20,3 g	12,8 g
Aminokyselinové skóre	128	127	134	119	135	138	128	113	124

*NMK = nasycené mastné kyseliny

Senzorické hodnocení

Senzorika	2,6	2,2	1,7	2,8	2,4	3,4	2,8	3,5	3,6
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Hodnocení Potravinového Sherlocka



1-	Vítěz testu. Množství bílkovin patří k vyšším, a navíc má jedno z nejnižších množství nasycených mastných kyselin a nejnižší množství cukrů. Aminokyselinové skóre patří k vyšším.	3	V chuti druhá nejlepší tyčinka. Aminokyselinové skóre odpovídá hodnotě mléka. Víc než polovinu z tuku tvoří nasycené mastné kyseliny. Obsahuje ale méně cukrů. Ačkoli název evokuje, že jde o čokoládovou příchutí, to, co dělá čokoládou čokoládou (kakaové máslo), neobsahuje.	3-	Nejchutnější značka, která získala stříbrnou pečeti. Množství bílkovin v tyčince je ale nejvyšší. Na druhou stranu má třetí nejvyšší aminokyselinové skóre, které vypovídá o kvalitě bílkovin. Obsahuje spíš méně cukrů. Neobsahuje tropické tuky jako palmový, palmojádřový či kokosový.	2-	Další tyčinka, která se obejde bez tropických tuků jako palmový, palmojádřový či kokosový. Obsahuje jen kakaové máslo, které dělá čokoládou čokoládou. Má nejnižší množství nasycených mastných kyselin. Tvoří třetinu z celkového množství tuku v tyčince. Má i méně cukrů. Množství bílkovin ale patří spíš k nižším.	3	Tyčinka s druhým nejvyšším aminokyselinovým skóre, který vypovídá o kvalitě bílkovin. Množství bílkovin patří k vyšším, ale obsahuje i více cukrů. I když název evokuje, že jde o čokoládovou příchutí, poleva nemá s čokoládou nic společného. Neobsahuje kakaové máslo.	2-	Proteinová tyčinka s nejvyšším aminokyselinovým skóre a tedy i nejvyššími bílkoviny. Bílkovin má spíš více, ale má i vyšší množství nasycených mastných kyselin a cukrů. V chuti příliš nenadchla. Jako jediná tyčinka obsahuje konzervant.	2-	Aminokyselinové skóre je spíš vyšší. Množství bílkovin v tyčince ale oproti jiným v testu závratně vysoké není. Víc než polovinu z celkového tuku tvoří nasycené mastné kyseliny. Obsahuje i více cukrů. Na druhou stranu mléčná čokoláda v tyčince obsahuje kakaové máslo.	3-	Tyčinka s nejvyšším množstvím bílkovin. Nicméně jde zároveň i o výrobek s nejvyšším množstvím cukrů. Aminokyselinové skóre je nejvyšší. Na obale uvádí méně nasycených mastných kyselin, než laborator naměřila. V tyčince by tak mělo být dle deklarace 6,8 g nasycených mastných kyselin, čímž nesplňuje vyhlášku.	3-	Tyčinka s nejvyšším množstvím nasycených mastných kyselin, které tvoří tři čtvrtiny z celkového tuku. Má vyšší množství cukrů. Množství bílkovin patří k vyšším. Aminokyselinové skóre je o trochu nižší než u mléka. Ze všech tyčinek chutnala tato značka nejméně.	3-	Tyčinka s nejvyšším množstvím nasycených mastných kyselin, které tvoří tři čtvrtiny z celkového tuku. Má vyšší množství cukrů. Množství bílkovin patří k vyšším. Aminokyselinové skóre je o trochu nižší než u mléka. Ze všech tyčinek chutnala tato značka nejméně.
----	--	---	--	----	---	----	---	---	---	----	---	----	---	----	--	----	--	----	--

CELKOVÁ ZNÁMKA	2	2-	2-	2-	2-	3	3	3-	3-
----------------	---	----	----	----	----	---	---	----	----

Semaforová stupnice

Zelená barva označuje tyčinky s nejvyšším

množstvím bílkovin, nejvyšším aminokyselinovým skóre, s nejnižším množstvím nasycených mastných kyselin vůči celkovému tuku v tyčince a s nejnižším množstvím cukrů.

Oranžová upozorňuje na tyčinky s nejnižším množstvím bílkovin a nasycených mastných kyselin vůči celkovému tuku v tyčince. Dále upozorňuje na tyčinky s nejvyšší sumou cukrů.

Červeně jsou vyznačeny výrobky, u nichž neodpovídají naměřené hodnoty údajům na obale, a to ani s přihlédnutím k odchylce.

Protokol testu

Blesk nechal otestovat celkem 9 proteinových tyčinek s čokoládovou příchutí, byly v době nákupu k dostání v obchodech.

Laboratoř Eurofins zjišťovala energetickou hodnotu, množství bílkovin, tuku, nasycených mastných kyselin a cukrů v tyčinkách a na základě složení bílkovin stanovila aminokyselinové skóre.

Senzorické vlastnosti proteinových tyčinek posuzovalo 12 zaškolených odborníků v rámci senzorického testu, který organizovala a vyhodnocovala **Laboratoř senzorické analýzy VŠCHT Praha**.

Potravinový Sherlock kvalitativně porovnával jednotlivé výrobky mezi sebou, a to na základě laboratorních výsledků, údajů na etiketě a požadavků legislativy.

JAK ČÍST TEST?

- 1) První tabulka poskytuje informace o názvu a výrobci. Je zde uvedena cena za balení, a to v době, kdy se výrobky nakupovaly (polovina prosince 2021). Cena je přepočítaná na sumu za 50 gramů tyčinky, jelikož testovaná balení nebyla stejná velká.
- 2) Druhá tabulka uvádí informace, které jsou uvedené na obale.
- 3) Ve třetí tabulce se dočtete výsledky, jež nám předala laboratoř Eurofins. Potravinový Sherlock barevně odlišil naměřené hodnoty podle semaforové stupnice.
- 4) V další tabulce jsou známky senzorických hodnotitelů.
- 5) V páté tabulce jsou známky a verdikt Potravinového Sherlocka.
- 6) Poslední tabulku tvoří celková známka, která představuje průměr ze známek udělených odborníky a Potravinovým Sherlockem.

Senzoričtí posuzovatelé a Potravinový Sherlock oznámkovali jednotlivé výrobky jako ve škole, a to podle škály od 1 (nejlepší) do 5 (nejhorší).

Jaké byly
proteinové tyčinky
podle odborníků?

Lepší průměr Dvě byly výrazně hořké



PRAHA – Neurazily, ani nenadchly. Takový dojem zanechaly proteinové tyčinky na jazyku odborníků. Některé se rozpadávaly, nebo byly tuhé, jiné se naopak lepily k patru. Dvě značky byly dokonce nepříjemně hořké...

Týkalo se to tyčinek se dvěma nejhorsšími známkami. Měly tak hořkou chuť, že dokonce přebýjela čokoládovou příchutí tyčinek.

Senzorického hodnocení se jako vždy zúčastnili odborníci z Vysoké školy chemicko-tech-

nologické (VŠCHT) v Praze. Celkem dvanáct zaškolených sensoriků hodnotilo proteinové tyčinky v zázemí Laboratoře sensorické analýzy VŠCHT Praha. Laboratoř se postarala nejen o organizaci sensorického testu, ale i o jeho vyhodnocení.



Nejchutnější

Proteinella
Hazelnut&chocolate



velmi příjemný vzhled, nejchutnější, nejlepší textura, na povrchu jsou extrudované kuličky polité čokoládou, měkká a vláčná konzistence, nejsladší



Známka 1,7

Se sametovou polevou

MaxSport Protein chocolate flavour

nejpříjemnější vzhled; sametová tmavohnědá poleva, která měla silnější vrstvu, vláčná a měkčí tyčinka, nelepí se



Známka 2,2

Sušší

Corny Protein Chocolate

intenzivní kakaová chuť, příjemná konzistence na skus, průměrný vzhled, velmi příjemná vůně



Známka 2,6

Lepivá

Protein 30 peanut&chocolate

na povrchu jsou arašidy zalité čokoládou, tyčinka má více vrstev



Známka 2,6

Méně intenzivní vůně

Nutrend Excelent 25 % protein bar

měkká a vláčná konzistence, příjemný vzhled



Známka 2,8

Výrazně čokoládová

Tesco Plant Chef Proteinová tyčinka

příjemný vzhled, nepříjemnější vůně, intenzivní čokoládová chuť



Známka 2,8

Málo výrazná

Billa Proteinová tyčinka s čokoládou v tmavé kakaové polevě

velmi příjemný vzhled
mírně tuhá konzistence, málo výrazná chuť

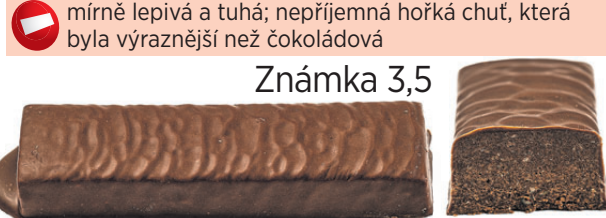


Známka 3,4

Příliš hořká

Amix Exclusive Double Dutch Chocolate proteinová tyčinka

velmi příjemný vzhled a vůně, s kousky mandlí



Známka 3,5

Tužší

Tekmar Protein sport bar in cocoa coating

průměrný vzhled a vůně, lesklý povrch hnědé kakaové polevy



Známka 3,6

Celkové hodnocení



Kupovat si proteinové tyčinky jen proto, že je to »v módě«, není správný přístup. Každý by se měl zamyslet nad tím, co mu taková proteinová tyčinka dá a jestli opravdu potřebuje zvýšit příjem bílkovin. V běžné zdravé vyvážené stravě jejich nedostatkem rozhodně netrpíme a naopak nadměrný příjem bílkovin může tělu škodit. Zařazení proteinových tyčinek do jídelníčku je proto nejlepší konzultovat s odborníkem, který zhodnotí jak váš stravovací, tak i pohybový režim.

Vítěznou proteinovou tyčinkou je značka Protein 30, která v přepočtu na balení obsahuje druhé nejvyšší množství bílkovin a zároveň má i nejméně nasycených mastných kyselin a cukrů.

Barbora Kultová, Potravinový Sherlock

