
Subject: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?

Posted by [sprite](#) on Tue, 08 Jan 2008 15:55:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Im titel steht eigentlich schon alles !

Ich bestelle schon seit jahren bei dem gleichen onlineshop und möchte jetzt mal wechseln, wer von euch kennt gute adressen ?

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?

Posted by [Alex1](#) on Tue, 08 Jan 2008 16:56:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich kann im Moment nur das "Prostar Whey Protein" von Ultimate Nutrition empfehlen! Ist im Moment das Beste was es so auf dem Markt gibt! Preis-Leistungsverhältnis einfach Top!

Bezugsquellen:

sportnahrung-engel.de

team-andro.de

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 08 Jan 2008 17:51:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Die, 08 Januar 2008 17:56Ist im Moment das Beste was es so auf dem Markt gibt!

Mit solchen Aussagen wäre ich vorsichtig

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?

Posted by [pilos](#) on Tue, 08 Jan 2008 21:00:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 08 Januar 2008 18:51Alex1 schrieb am Die, 08 Januar 2008 17:56Ist im Moment das Beste was es so auf dem Markt gibt!

Mit solchen Aussagen wäre ich vorsichtig

auf alle fälle stimmt das preis/leistung...

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 08 Jan 2008 21:27:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Die, 08 Januar 2008 22:00fuselkopf schrieb am Die, 08 Januar 2008 18:51Alex1
schrieb am Die, 08 Januar 2008 17:56Ist im Moment das Beste was es so auf dem Markt gibt!

Mit solchen Aussagen wäre ich vorsichtig

auf alle fälle stimmt das preis/leistung...

Naja, kommt drauf an. Gibt bessere Whey Isolate (höhere EA Anteil) und im Endeffekt sogar billiger. Die meisten kosten so um die 22-25€ pro Kg

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 08 Jan 2008 21:29:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Uh ich sehe gerade das ist noch nichtmal ein Isolat sondern nur ein Konzentrat. Ne das Prostar Whey ist Schrott und viel zu teuer für den Preis. Dann eher das:

<http://www.bodybuilding-depot.de/shop/Protein/S.U.+Whey+Isolate>

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Tue, 08 Jan 2008 23:00:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also bitte!

das "Prostar Whey Protein" von Ultimate Nutrition kostet 43€ und hat 2,27kg! Das von dir kostest 46€, hat nur 2kg und der geschmack ist neutral... Also ich persönlich kanns empfehlen, nehmen mehrere kumpels von mir und sind alle zufrieden!

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Tue, 08 Jan 2008 23:02:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 08 Januar 2008 22:29Uh ich sehe gerade das ist noch nichtmal ein Isolat sondern nur ein Konzentrat. Ne das Prostar Whey ist Schrott und viel zu teuer für den Preis. Dann eher das:

<http://www.bodybuilding-depot.de/shop/Protein/S.U.+Whey+Isol> ate

das Prostar Whey Protein ist eine Kombination aus Whey Protein Isolat und Whey Protein Konzentrat - diese Kombination verkörpert die neueste Technologie in der Herstellung von Whey Protein (ultrafiltriert und ionenausgetauscht!)

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 08 Jan 2008 23:14:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mit, 09 Januar 2008 00:02fuselkopf schrieb am Die, 08 Januar 2008 22:29Uh ich sehe gerade das ist noch nichtmal ein Isolat sondern nur ein Konzentrat. Ne das Prostar Whey ist Schrott und viel zu teuer für den Preis. Dann eher das:

<http://www.bodybuilding-depot.de/shop/Protein/S.U.+Whey+Isol> ate

das Prostar Whey Protein ist eine Kombination aus Whey Protein Isolat und Whey Protein Konzentrat - diese Kombination verkörpert die neueste Technologie in der Herstellung von Whey Protein (ultrafiltriert und ionenausgetauscht!)

Eben, Whey Isolat ist das beste und eben auch teuerste Protein. Darum kostet es auch mehr. Aber relativ gesehen ist es günstiger. Informiere Dich mal ein wenig genauer über die Unterschiede zwischen Isolat und Konzentrat. Ionengetauscht ist übrigens nicht von Vorteil.

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 08 Jan 2008 23:37:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mit, 09 Januar 2008 00:00also bitte!

das "Prostar Whey Protein" von Ultimate Nutrition kostet 43€ und hat 2,27kg! Das von dir kostest 46€,hat nur 2kg und der geschmack ist neutral... Also ich persönlich kanns empfehlen, nehmen mehrere kumpels von mir und sind alle zufrieden!

Hey Axel, da täuschst Du Dich aber gewaltig:

Prostar enthält 81% Protein was bei 2270gr Gesamtinhalt exakt 1838,70gr Protein entspricht. Der Rest sind Kohlenhydrate, Fett und irgendwelche Füllstoffe.

100gr Prostar Protein kosten 2,34 Euro

Whey Isolat enthält 96% Protein, was bei 2000gr Gesamtinhalt exakt 1920gr Protein entspricht. Und das OHNE Fett und Kohlenhydrate. Und mit besserer Wertigkeit.

100gr Whey Isolat kosten 2,40 Euro

Das sind gerade mal 1.20 Euro mehr bei 2Kg Protein. Das gleicht die höhere Qualität aber deutlich aus. Wie gesagt ca 50% essentielle AA sind drin. Das hab ich bei keinem anderen Eiweiß jemals gesehen.

Das sind die Fakten

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Tue, 08 Jan 2008 23:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey fusel,

nicht Axel sondern Alex!

Kann ja sein, dass deine Rechnung stimmt! Das Prostar Whey Protein ist nahezu fett- und zuckerfrei! Es hat ausserdem einen hohen Gehalt an BCAAs! Mir ist es egal welches besser ist! Ich und meine Kumpels fahren damit gut und viele aus dem Andro Forum nehmen es auch! Ich kann es empfehlen, weil ich es selbst nehme!

Gruß Alex

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 09 Jan 2008 00:24:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Alex,

Logisch. Jeder muss selbst entscheiden was er nimmt. Ist ja auch Geschmacksache. Wollte nur dem Threadstarter die Info zukommen lassen. Bei Team-Andro nehmen allerdings auch viele reines W.Isolat by the way, dieses Wegg hört sich nicht schlecht an und das Royal Flavour System ist halt nicht ganz günstig aber sehr lecker was die Geschmacksrichtungen angeht - bspw Banane-Schoko-Split

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 09 Jan 2008 00:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Fusel,

bist auch auf andro? trainierst du auch ??

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [pilos](#) on Wed, 09 Jan 2008 07:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Die, 08 Januar 2008 22:29Uh ich sehe gerade das ist noch nichtmal ein Isolat sondern nur ein Konzentrat. Ne das Prostar Whey ist Schrott und viel zu teuer für den Preis. Dann eher das:

<http://www.bodybuilding-depot.de/shop/Protein/S.U.+Whey+Isol> ate

eigentlich ist die eiweissquelle völlig wurscht..solange das aminosäurenspektrum bzw. verhältniss stimmt...

der einzige unterschied ist sollen sie schnell verfügbar sein...also als drink sofort nach dem workout.....ansonsten sollten sie gar nicht zu schnell verfügbar sein, sonst werden sie zu schnell verheizt.

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 09 Jan 2008 11:22:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

richtig pilos! Heist ja auch Postworkout shake

Ich trinke direkt nach dem Training Kohlenhydrat-Hydrolysat aus 99,8% Maltodextrin + Creatin und 15 min später mein Whey Eiweiss!

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Wed, 09 Jan 2008 18:16:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mit, 09 Januar 2008 12:22richtig pilos! Heist ja auch Postworkout shake
Ich trinke direkt nach dem Training Kohlenhydrat-Hydrolysat aus 99,8% Maltodextrin + Creatin
und 15 min später mein Whey Eiweiss!

nen kilo dextrose ausm supermarket für 1 € tuts genauso

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Wed, 09 Jan 2008 18:27:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Maltodextrin ist aber viel effektiver!!

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Wed, 09 Jan 2008 18:39:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Mit, 09 Januar 2008 19:27Maltodextrin ist aber viel effektiver!!

dextrose wird schneller resorbiert als maltodextrin! (kannst du bei wiki nachlesen!) und nach dem
training sollen ja die glycogenspeicher so schnell wie möglich aufgefüllt werden undder
blutzucker muss rauf, damit das insulin den cortisolspiegel senkt!

abgesehen davon...unter uns hobbysportlern (ich gehe mal nich davon aus dass du 100kg bei
einem kfa von 12% hast^^) ist das sowas von latte!

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [sprite](#) on Sun, 20 Jan 2008 15:34:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe gestern das protein "Prostar Whey" von Ultimate Nutrition bekommen,
und probiere es gerade, muss sagen es schmeckt gut, und die löslichkeit ist auch gut !

Ein whey protein wird ja wenn man es mit wasser ein nimmt sehr schnell verstoffwechselt, und bei
milch dauert es länger, spielt es eine rolle ob die milch jetzt 4,5 oder 0,5% fett hat ?

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 20 Jan 2008 16:24:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 16:34

Ein whey protein wird ja wenn man es mit wasser ein nimmt sehr schnell verstoffwechselt, und bei
milch dauert es länger

das macht im hobbybereich keinen signifikanten unterschied

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [sprite](#) on Sun, 20 Jan 2008 18:51:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 20 Januar 2008 17:24sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 16:34
Ein whey protein wird ja wenn man es mit wasser ein nimmt sehr schnell verstoffwechselt, und bei milch dauert es länger

das macht im hobbybereich keinen signifikanten unterschied

Jein der Körper kann nach dem training mehr eiweiss aufnehmen, ansonsten nicht soviel, deswegen ist es besser wenn das eiweiss über einem längeren zeitraum verwertet wird !

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Sun, 20 Jan 2008 19:42:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 19:51Alibi schrieb am Son, 20 Januar 2008 17:24sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 16:34
Ein whey protein wird ja wenn man es mit wasser ein nimmt sehr schnell verstoffwechselt, und bei milch dauert es länger

das macht im hobbybereich keinen signifikanten unterschied

Jein der Körper kann nach dem training mehr eiweiss aufnehmen, ansonsten nicht soviel, deswegen ist es besser wenn das eiweiss über einem längeren zeitraum verwertet wird !

ja ganz einfach!

kauf dir noch zusätzlich ein mehrkomponenten protein und fertig!

Morgens Whey, nach dem training whey, vor dem schlafen gehen mehrkomponenten protein!

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 20 Jan 2008 21:01:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 19:51
Jein der Körper kann nach dem training mehr eiweiss aufnehmen, ansonsten nicht soviel,

deswegen ist es besser wenn das eiweiss über einem längeren zeitraum verwertet wird !

es ging hier um den whey shake nach dem training

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 20 Jan 2008 21:03:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Son, 20 Januar 2008 20:42

kauf dir noch zusätzlich ein mehrkomponenten protein und fertig!

Morgens Whey, nach dem training whey, vor dem schlafen gehen mehrkomponenten protein!

magerquark tuts auch...mit 200ml milch gemixt is der auch schnell unten.

du scheinst mir allgemein so nen sup-freak zu sein^^

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alex1](#) on Sun, 20 Jan 2008 21:08:05 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 20 Januar 2008 22:03Alex1 schrieb am Son, 20 Januar 2008 20:42

kauf dir noch zusätzlich ein mehrkomponenten protein und fertig!

Morgens Whey, nach dem training whey, vor dem schlafen gehen mehrkomponenten protein!

magerquark tuts auch...mit 200ml milch gemixt is der auch schnell unten.

du scheinst mir allgemein so nen sup-freak zu sein^^

hihi wie man es nimmt

ja klar magerquark ist natürlich klasse, aber ess ds mal mehrere jahre lang dann reden wir nochmal darüber ich selber nehme kein mehrkomponenten protein mehr abends..

aber das mit dem mixen hört sich gut an! muss ich mal testen wie das schmeckt

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Sun, 20 Jan 2008 21:27:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alex1 schrieb am Son, 20 Januar 2008 22:08

ja klar magerquark ist natürlich klasse, aber ess ds mal mehrere jahre lang dann reden wir nochmal darüber

gibt schlimmeres, muss einfach nur schnell runter

Zitat:aber das mit dem mixen hört sich gut an! muss ich mal testen wie das schmeckt

in diversen foren (muskelschmiede z.b.) gibts rezepte unterforen, da steht einiges zum MQ - Shake.

ich mach immer noch nen löffel marmelade (brombeere) rein, das schmeckt dann wie nen jogurtdrink

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 21 Jan 2008 06:04:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Son, 20 Januar 2008 17:24sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 16:34

Ein whey protein wird ja wenn man es mit wasser ein nimmt sehr schnell verstoffwechselt, und bei milch c dauert es länger

das macht im hobbybereich keinen signifikanten unterschied

Wozu dann überhaupt ein Whey Protein?

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Mon, 21 Jan 2008 11:19:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mon, 21 Januar 2008 07:04Alibi schrieb am Son, 20 Januar 2008 17:24sprite schrieb am Son, 20 Januar 2008 16:34

Ein whey protein wird ja wenn man es mit wasser ein nimmt sehr schnell verstoffwechselt, und bei milch c dauert es länger

das macht im hobbybereich keinen signifikanten unterschied

Wozu dann überhaupt ein Whey Protein?

wenn man whey pulver mit milch mixt, wird es immnoch schnell genug aufgenommen...ich hoffe ich verstehe das richtig und es ging nicht um reine milch

/edit: es ging ja um den vergleich whey in wasser - whey in milch

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 21 Jan 2008 14:26:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zuerst extrahiert man's aufwändig und dann schmeißt man's wieder zusammen?

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 21 Jan 2008 15:29:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mon, 21 Januar 2008 15:26Zuerst extrahiert man's aufwändig und dann schmeißt man's wieder zusammen?

Tja, ich denke den meisten sind solche Dinge einfach nicht bewusst. Und/oder sie legen keinen Wert drauf, wie Pilos auch mal meinte

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Mon, 21 Jan 2008 19:28:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Riesenquatsch!!!

Dass Milch (in geringen Mengen) die schnelle Verwertbarkeit von Whey beeinträchtigt ist Blödsinn!!

Nehmen wir mal an du nimmst 2-3dl Milch für den Shake, 0,1% Fett.

Das wären dann rund 7-10g Milchprotein..

Dass diese geringe Menge das Whey quasi "aufhält" ist einfach nur Quatsch, sorry...

Wenn mir jetzt ein Hobby BBer sagt er nehme das Whey mit Wasser wegen dem wenigen Kasein, obwohls ihm scheisse schmeckt, kann kann ich nur den Kopf schütteln..

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 21 Jan 2008 23:28:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chacun à son goût.

Subject: Re: @Body builders, wo gibt es gutes und günstiges Protein-Pulver ?
Posted by [Alibi](#) on Tue, 22 Jan 2008 11:19:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Die, 22 Januar 2008 00:28Chacun à son goût.

so siehts aus, soll jeder einfach machen, wie er es für richtig hält
