

Patrik Gardeblad och Prince Peters mäter styrkan i de fem mellanmålen.





Vi utser bästa

KRAFTPAKETEN

Söta mellanmål, som risifrutti och yoggi, uppskattas av testpanelen, även om de inte ger någon större mättnadskänsla. Ett mellanmål som proteinkvargen Pro Feel föll däremot inte murarna i smaken. "Den smakar tapetklister", säger muraren Patrik Gardeblad.

TEXT: KATARINA CONNHEIM FOTO: ANNA SIMONSSON

ALLT FLER TRÄNAR allt hårdare och matbutikerna översvämmas av olika slags mellanmål.

Vissa är laddade med proteiner och andra med kolhydrater. Byggnadsarbetaren ville därför testa om mellanmål också funkar för en byggnadsarbetare som arbetar hårt varje dag.

Fem murare, som putsar om fasaderna på bostadsrätter vid Danvikstull i Stockholm, har testat fem mellanmål under lika många dagar. De är ganska överens om att inte något av mellanmålen räcker för en hel dag på ett bygge.

– Det är inte mycket i dem. Det är knappt någonting, säger Kenneth Axelsson.

"Jag vet att det inte är jättenyttigt, men jag gör det för sockerkickens skull."

JOHAN CEDERBORG GILLAR RISIFRUTTI

MURARNA PENDLAR varje dag från Västerås till Stockholm. De stiger upp tidigt och äter lunch vid niosnåret. Klockan tolv är det mellanmål och då brukar de ta en smörgås eller en frukt. De brukar inte köpa något av mellanmålen, förutom Johan Cederborg som då och då äter en risifrutti.

– Jag vet att det inte är jättenyttigt, men jag gör det för sockerkickens skull. Vi förbränner så mycket under dagen.

Bland de fem mellanmålen som de testat är risifrutti hallon och den smaksatta apelsinyoggin populärast bland murarna. De får höga betyg för smak och konsistens. Däremot blir de inte mätta av dem, vilket drar ner betyget.

– Nej, det är ingen längre mättnad ▶

BETYG

Betygen på respektive testfaktor är ett medelvärde av testpiloternas betyg. Slutbetyget är en helhetsbedömning som sätts av redaktionen. Där vägs kommentarer och pris in.



KESO HASSELNÖTTER, BLÅBÄR, TRANBÄR



SKYR ISLÄNDSK YOGHURT BLÅBÄR



PRO FEEL PROTEINKVARG

Vikt/Kilopris	150 gram/130 kr	160 gram/116 kronor	175 gram/85 kr
Innehåll, socker	sockrade bär	5 procent	4,6 procent
Smak	3,5	3	1,5
Konsistens	3	2,5	2
Mättnad direkt efter	3	3,5	3
Mättnad efter 1,5 tim	2,5	3	2,5
Testpanelens kommentarer	"Keson smakar inte gott men med nöt- och bärblandningen blev det väldigt gott."	"God blåbärssmak", "Sträv konsistens". "Skulle aldrig köpa den!"	"Detta var ingen smakupplevelse, men förmodligen nyttig."
Hälsoexpertens betyg	5	3	3
Hälsoexpertens kommentar	"Ett lagom stort mellanmål. Lite fett och mycket protein."	"Ger en bra mättnadskänsla. Köp naturlig yoghurt och blanda i egna bär."	"Låg fetthalt och hög proteinhalt. Köp naturlig kvarg och egna bär i stället."
TOTALBETYG			



YOGGI MÜSLI TOP, APELSIN



RISIFRUTTI HALLON

Vikt/Kilopris	170 gram/68 kr	175 gram/51 kronor
Innehåll, socker	6,5 procent	8 procent
Smak	5	4
Konsistens	4,5	4
Mättnad direkt efter	3	3
Mättnad efter 1,5 tim	3	3
Testpanelens kommentarer	"God och syrlig smak". "Perfekt före träning eller efter träning."	"Gott, men det känns mer som en efterrätt än mellanmål."
Hälsoexpertens betyg	2,5	1
Hälsoexpertens kommentar	"Proteininnehållet är inte så högt samt att den innehåller en hel del socker."	"Innehåller mycket socker. Inget mellanmål i mina ögon."
TOTALBETYG		



SÅ TESTADE VI

- ✓ Fem murare åt fem mellanmål under fem dagar och betygssatte sedan produkterna efter smak, konsistens och mättnad.
- ✓ Dietisten Maria Nygårds har sedan bedömt mellanmålen utifrån näringssynpunkter.
- ✓ I det slutgiltiga betyget har redaktionen gjort en sammanvägning av betyg och kommentarer, men lagt något större vikt vid näringssynpunkterna.

FLER
TESTER PÅ
NÄTET



Murarna Patrik Gardeblad, Kenneth Axelsson och Prince Peters testar mellanmål.

och då kanske det blir en chokladbit på vägen hem, säger Johan Cederborg.

PRINCE PETERS är den i testgruppen som inte gillar risifruktin. Då gillar han de andra mellanmålen bättre som den isländska yoghurten Skyr, keson och proteinkvargen Pro Feel.

– De mellanmål som inte har så mycket socker är godare, förklarar han.

Men de flesta i testgruppen är inte överens om detta. Patrik Gardeblad har inte mycket till övers för dessa mellanmål.

– Yoghurten är som att kaka gipsbruk. Jag tycker inte om kesons konsistens och den smakar ingenting. ♦

DIETISTEN MARIA NYGÅRDS OM DE OLIKA MELLANMÅLEN



Dietisten **Maria Nygårds** har utifrån ett näringsperspektiv bedömt de fem mellanmålen.

■ Hon anser att risifruktin och yoggin, tvärtom vad panelgruppen tycker, är de mellanmål som är sämst. Orsaken är att de innehåller för mycket socker. Söta mellanmål, triggar lätt i gång sockersuget.

– Man blir inte riktigt mätt efteråt utan småäter, oftast något sött, fram till nästa måltid, säger Maria Nygårds.

■ Ett bra mellanmål ska ge bra mättnad och ha låg sockerhalt eller ingen alls. Den isländska yoghurten Skyr och proteinkvargen Pro Feel får godkänt, men betyget dras ner av smaksättningen blåbär som innehåller socker.

■ Keson är det mellanmål som Maria Nygårds tycker är bäst tack vare lite fett och mycket protein. Ett minus för keson är den sockrade nöt- och bärblandningen, som finns i locket och som ska strös ut över keson.

Marias bästa tips:

1 Ät mellanmål 1–2 gånger per dag, men ät inte för mycket. Då kan den totala energin över dagen bli för stor.

2 Tänk på att bär som följer med mellanmålen kan vara sockrade, exempelvis de torkade bären som följde med keson i testet. Blanda i bär, frysta eller färska, kanel eller apelsinklyftor.

3 En frukt eller en fullkornsmörgås med mjölk är ett bra mellanmål.

4 På ingrediensförteckningen står ingredienserna i fallande storleksordning. Om socker står tidigt på listan, så innehåller produkten mycket tillsatt socker.



www.big-gruppen.com

Think BIG!

BIG-GRUPPEN är Nordens ledande bygg- och industriedja med 60 yrkesbutiker och lokala lager från Finnmark i norra Norge till Skåne i södra Sverige.

BIG-gruppen ger dig alla de stordriftsfördelar som bara en större kedja kan erbjuda med bland annat import och volyminköp utan fördyrande mellanled direkt från ledande tillverkare i världen, rationella och kostnadsbesparande IT-lösningar samt resurser för tecknande av både svenska och nordiska storkundsavtal.

Samtidigt har du tillgång till alla fördelar hos starka lokala företag med unik kompetens, flexibilitet, stort engagemang, lokal närvaro med lager, butik och kundunika lösningar.

Det bästa från två affärsmodeller helt enkelt.

Think BIG! 100.000-tals företagskunder kan inte ha fel. Kontakta oss gärna för mer information.



Hos oss hittar du Tyrolit's världsledande produkter för allt inom kap och slip.



Sverige Eskilstuna IP Industripartner Gisaved Emil P Gävle Maskin & Verktyg Göteborg/Hisings Backa Prevx Göteborg/Sisjön Prevx Götene Movab Halmstad IMAB Helsingborg IMAB Jönköping Sohlbergs Kalmar Lundgrens Järn Karlshamn Hjelmbergs Järn Ljungby Sohlbergs Malmö Prevx Skene Skene Järn Skövde Bygg & Industripartner Skaraborg AB Stockholm/Bromma Flinks Järn Stockholm/Globen Flinks Järn Stockholm/Hornsberg Flinks Järn Stockholm/Solna Lundqvist Maskin & Verktyg/Svetsmaskin-service Stockholm/Sätra Flinks Järn Stockholm/Täby Täby Järn Stockholm/Uplands Väsby Lundqvist Maskin & Verktyg/Svetsmaskin-service Stockholm/Vällingby Toolcom Stockholm/Västberga Lundqvist Maskin & Verktyg/Svetsmaskin-service Uppsala Maskin & Verktyg Vimmerby Albins Västerås Maskin & Verktyg Växjö Stål & Verktyg Örebro Skydd & Verktyg i Örebro

Norge AEO Nord - AEO Nordland - AEO Midt-Norge - AEO Vest - AEO Øst - Tingstad - Kyvik Industrivarehuset