Multi-Food

Multi-Food ist mit über 20 Jahren Markterfahrung ein etablierter Hersteller von Nahrungs-ergänzungsmitteln für die Bereiche Sport, Diät & Beauty. Der Hauptsitz befindet sich in Deutschland in der Nähe von Hamburg.

Ihre Produkte werden unter der Marke SAMS von Sportlern aus dem Bereich des Kraft- und Ausdauersports verwendet. Zusätzlich bietet Multi-Food auch unter der Marke Figurella hochwertige Diät-, Gesundheits- und Beautyprodukte an.

Was zeichnet Multi-Food aus?

Bei der Produktion orientiert sich Multi-Food sowohl an den aktuellen ernährungsphysiologischen Standards als auch der Verwendung hochwertiger und natürlicher Rohstoffe. Aus diesem Grunde besitzt Multi-Food ein BIO-Zertifikat und darf Bioprodukte beziehen und vermarkten. Auf der Internetseite von Multi-Food werden zudem vegane, vegetarische sowie lactosefreie Produkt angeboten.

Besonderen Wert legt Multi-Food auf eine große Sortenvielfalt und eine stetige Verbesserung des Geschmacks seiner Produkte. Im Zuge dessen haben wir drei Produkte von Multi-Food getestet.

Protein Pudding – Geschmacksrichtung: Schoko

Bei dem Protein Pudding von Multi-Food handelt es sich um ein Pulver zum Anrühren eines proteinreichen Puddings ohne Zuckerzusatz mit Süßungsmitteln.

Das wohl am meisten faszinierende bei diesem Produkt: Der Pudding muss nicht aufgekocht werden und ist im Handumdrehen verzehrbereit.

Wer gerne einmal eine Alternative zu Proteindrinks und Proteinriegel wählt, der kann zu einem Protein Pudding greifen. Doch was unterscheidet das Produkt von Multi-Food von anderen?
Ein sehr interessanter Aspekt ist die extrem schnelle Zubereitung: Die gewünschte Menge Pulver in die richtige Menge Milch (oder alternativ Wasser) geben, 5 – 15 Sekunden mit einem Schneebesen mixen und direkt danach in eine Schüssel füllen. Die angerührte Masse wird so schnell fest, dass man sich mit dem Umfüllen schon fast beeilen muss.
Da der Multi-Food Protein Pudding (im Gegensatz zu vielen anderen Vergleichsprodukten) unter anderem Laktosefrei ist, ist er besonders für Menschen mit Laktoseintoleranz interessant. Wie bereits erwähnt lässt sich der Pudding auch mit Wasser oder Sojamilch anstatt mit Milch zubereiten.

MULTI-FOOD
PROTEINE
NEU! PROTEIN PUDDING
• Schmeckt luftig-leicht & cremig
• Hoher Proteingehalt
• Fettarm
• Low Carb
• Zuckerfrei
Schoko Geschmack
Einfach in kalte Milch einrühren
NAHRUNGSERGÄNZUNG VOM FEINSTEN

Multi-Food Protein Pudding

Die Merkmale des Pulvers im Überblick:

- Hoher Proteingehalt (77%)
- Fettarm (unter 0,75g Fett pro Portion mit Wasser gemixt)
- Low Carb
- Ohne Zusatz von Haushaltszucker, Fructose, Laktose, Dextrose und Maltodextrin
- Mit natürlichem Calcium
- Ohne Zusatz von Gelatine, pflanzlichem Eiweiß oder Molkeneiweiß
- Ohne Konservierungsstoffe

Zutatenliste (Schoko)

Calcium-Caseinat, modifizierte Stärke, fettarmes Kakaopulver, Aroma, Süßstoffe Acesulfam K + Natrium-Cyclamat + Saccharin-Natrium

Nährwertangaben (Schoko)

MULTI-FOOD
NEU!
PROTEIN
PUDDING
Pulver zum Anrühren eines proteinreichen Puddings ohne Zuckerzusatz mit Süßungsmitteln.
Multi-Food Protein Pudding ist mit seinem zarten, cremigen Geschmack und seiner luftig-leichten Konsistenz einfach ein Genuss! Das enthaltende Eiweiß in Protein Pudding trägt zum Erhalt von Muskeln und normalen Knochen bei. (Health Claim)
• Laktosefrei
• Schnell zubereitet (ohne kochen kalt servieren)
• Hoher Proteingehalt (77% pro 100 g Pulver)
• Fettarm (unter 0,75 g Fett pro Portion mit Wasser gemixt)
• Low Carb (4,5 g Kohlenhydrate pro Portion mit Wasser gemixt)
• Ohne Zusatz von Haushaltszucker, Fruktose, Laktose, Dextrose und Maltodextrin
• Mit natürlichem Calcium
• Ohne Konservierungsstoffe
Füllmenge:
e 300 g
Inhalt ergibt ca. 10 Portionen
Geschmacksrichtung: Schoko
Zutaten:
Calcium-Caseinat, modifizierte Stärke, fettarmes Kakaopulver, Aroma, Süßstoffe Acesulfam K + Natrium-Cyclamat + Saccharin-Natrium.
Nährwertangaben | pro 100 g Pulver | Pro Portion 30 g Pulver mit 200 ml Wasser | Pro Portion 30 g Pulver mit 200 ml Milch 1,5 % Fett
Brennwert | 385 kcal / 1634 kJ | 116 kcal / 490 kJ | 209 kcal / 883 kJ
Eiweiß | 77,00 g | 23,00 g | 29,80 g
Kohlenhydrate | 15,00 g | 4,50 g | 14,30 g
davon Zucker | 0,40 g | 0,12 g | 9,92 g
Fett | 1,90 g | 0,75 g | 3,75 g
davon ges.Fettsäuren | 1,20 g | 0,36 g | 2,36 g
Natrium | <0,03 g | <0,01 g | <0,11 g
Calzium | 1076,00 mg = 135%* | 323,00 mg = 40 %* | 563,00 mg = 70 %*
Ballaststoffe | 4,00 g | 1,20 g | 1,20 g
*EU-RDA = % der empfohlenen Referenzmenge. Die errechneten Werte sind Durchschnittswerte und unterliegen den natürlichen Schwankungen der Rohstoffe.
Zubereitung:
Geben Sie pro Portion 30 g Pulver (ca. 3 gehäufte Esslöffel) zu 200 ml 220 ml gekühlter Milch (1,5% Fett) in einen Messbecher. Mixen Sie beides für ca. 5 Sek. mit einem Schneebesen. Danach füllen Sie den Pudding sofort in eine Glasschale oder in Dessertschüsselchen.
Eine höhere Menge (z.B 250 ml) beeinflusst die Konsistenz!
200 ml
30 g
5 sec.
1.
2.
3.
4.
Tipp: Bei Laktoseintoleranz mit Sojamilch oder einfach mit Wasser mixen.
Verschlossen, kühl und trocken lagern. Beutel nach dem Öffnen wieder gut verschließen. Füllstand technisch bedingt. Mindestens haltbar bis:
MHD: 01.07.2016
CH.-Nr: 10115
4 032789 00217
Hersteller: Multi-Food GmbH • Bei der Lehmkuhle 11 • D-21279 Hollenstedt • Tel: 04165/2184-0 • Fax: 04165/2184-15
www.multi-food.

Nährwertangaben

Praxistest

Kommen nun zum richtig interessanten Teil: dem Geschmackstest. Nach der wirklich kinderleichten und vor allem schnellen Zubereitung erhält man eine sehr cremige Masse, welche nicht unbedingt nach einem klassischen Pudding aussieht, diesem aber schon nahe kommt. Der Pudding selbst schmeckt dabei angenehm natürlich nach Schokolade, das des geringen Zuckeranteils wird er nicht zu süß. Das wiederum ist vermutlich mitverantwortlich dafür, dass man den hohen Proteinanteil schmecken kann – ein „echter Schokopudding schmeckt definitiv anders – aber: Uns hat’s auf jeden Fall geschmeckt!

Protein Pudding – in nur 10 Sekunden angerührt!

Fazit

Der Protein Pudding von Multi-Food ist wirklich extrem schnell zubereitet – perfekt, wenn man nach einer anstrengenden Sporteinheit nach Hause kommt und der Hunger groß ist! Er schmeckt zwar nicht nach einem klassischen Schokopudding – uns aber hat’s geschmeckt. Da die Inhaltsstoffe keine Laktose enthalten und der

Pudding auch mit Wasser oder Sojamilchprodukten zubereitet werden kann, ist er zudem auch für Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet. Wer eine Abwechslung zu Protein-Shakes und Riegeln sucht, der findet mit diesem Pudding definitiv eine gute Alternative. Mit 12,- € und damit 1,20- € pro Portion bewegt sich das Produkt in dem üblichen Rahmen.

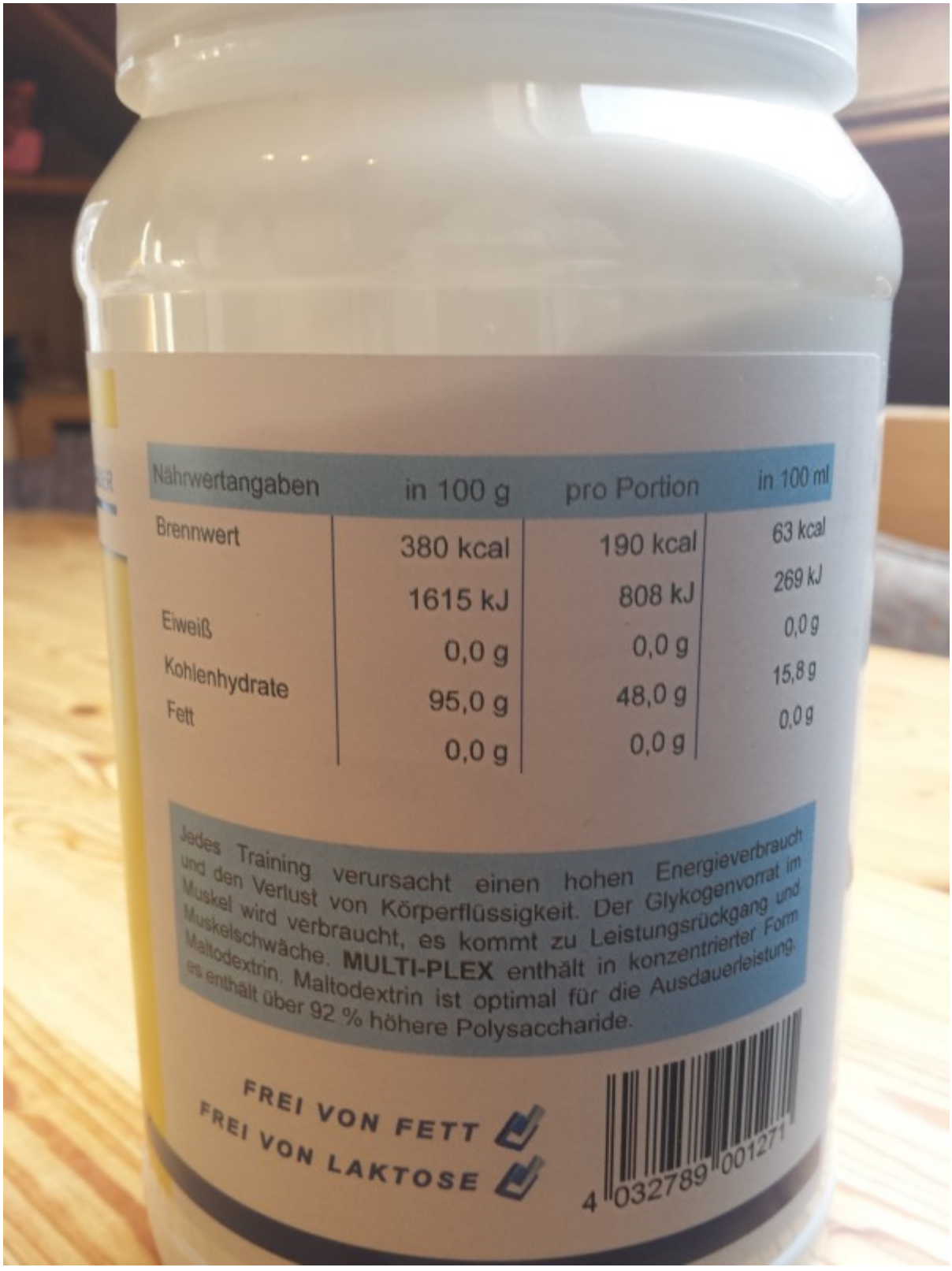
Multi-Plex – Geschmacksrichtung: Neutral

Multi-Plex enthält reines Maltodextrin, welches die Glykogenspeicher nach dem Training wieder auffüllen soll. Weitere Zusatzstoffe sind nicht vorhanden.

Um die durch eine Trainingseinheit gestressten Muskeln wieder fit zu machen und eine optimale Regeneration zu gewährleisten, sollte möglichst direkt danach die Nahrungsaufnahme erfolgen – am besten noch vor dem Duschen! Eine Mahlzeit zuzubereiten dauert oftmals eine gewisse Zeit und ist ggf. zeitlich nicht möglich. Die gewünschte Menge Multi-Plex-Pulver wird einfach mit ausreichend Wasser gemischt und ermöglicht somit eine schnelle Nahrungsversorgung.

Maltodextrin ist so gut wie geschmacksneutral und lässt sich auch mit wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, weshalb es häufig zur Herstellung von isotonischen Getränken oder hochkalorischen Gels verwendet wird.

VEGAN
MULTI-FOOD
PRODUCT OF GERMANY
MULTI
PLEX
MALTODEXTRIN (KOMPLEXE KOHLENHYDRATE)
FÜLLMENGE: 1000 g
Geschmacksrichtung: Neutral



Praxistest

Wie bereits beschrieben wird von Multi-Food empfohlen, das Produkt direkt nach dem Training einzunehmen, um die leeren Glykogenspeicher wieder aufzufüllen.

Während des Trainings sollte normalerweise wenn möglich keine Nahrungszufuhr erfolgen, um den eigenen Fettstoffwechsel zu optimieren. Doch genau dies haben wir in unserem Test absichtlich missachtet, um die Wirkung von Multi-Plex richtig testen zu können. Bei einer langen und anstrengenden Ausdauereinheit ist es selbstverständlich, dass man zu gegebener Zeit Nahrung zu sich nehmen sollte, um keinen Hungerast zu erleiden. Unser Tester Jonas hat für sich persönlich die Erfahrung gemacht, dass er nach ca. 500hm einen Riegel essen sollte, um immer genügend Energie zu haben. Mit nur 50g Multi-Plex-Pulver auf 1 Liter Wasser war es bereits möglich, gut die doppelte Differenz zurückzulegen, ohne Hunger zu bekommen. Selbstverständlich haben wir Multi-Plex auch nach dem Training getestet: mit der empfohlenen Dosis (50g auf 300ml Wasser) schwand der „große Hunger“ sehr schnell, weine zusätzliche Nahrungsaufnahme ist je nach Trainingsintensität und Dauer natürlich empfehlenswert.

Das mit dem Pulver zubereitete Getränk schmeckt fast geschmacksneutral, lediglich eine leichte Süße ist zu merken. Wer gerne „normales“ Wasser während des Sports trinkt, und dabei eine dauerhafte Nahrungszufuhr wünscht, für den kommt das Pulver von Multi-Food genau richtig. Um nach dem Training die Kohlenhydratspeicher der Muskeln wieder aufzufüllen, würden wir allerdings gerne zu einem geschmackvolleren Getränk greifen.

Fazit

Die Kohlenhydratspeicher werden mit Multi-Plex sehr schnell wieder aufgefüllt, bzw. halten sehr lange ohne zusätzliche Nahrungsaufnahme durch. Multi-Plex macht damit genau das, was es soll. Dass es nur den „Geschmack“ geschmacksneutral gibt, finden wir persönlich etwas schade – das ist aber eben Geschmackssache! 1000g Multi-Plex kosten 10,-€, mit der empfohlenen Dosis lassen sich so faire 20 Getränke zubereiten.

Organic Zink

Aus dem Sortiment wurden die Organic Zink Tabletten getestet, die zu je 5 mg aus reinem Zink bestehen. Die Füllmenge pro Packung beträgt 125g (250 Tabletten) und reicht bei der empfohlenen Einnahmemenge von 2 Tabletten täglich ca. 4 Monate.

Die Vorteile einer zusätzlichen Zinkzufuhr bei intensiver Sportbelastung liegen in der unterstützenden Funktion des Immunsystems, einem ausgeglichenen Säure-Basenstoffwechsel, der Erhaltung gesunder Knochen sowie der Verbesserung der Haar- und Nägelstruktur.

Der Geschmack der Tabletten ist unauffällig und wird mit einem Schluck Wasser kaum wahrgenommen.

Die Einnahme der Zinktabletten über einen Zeitraum von drei Monaten hat gezeigt, dass ein durchaus positiver Einfluss auf die Haarstruktur als auch ihr Wachstum, sowie eine leichte Verbesserung der Nagelhärte festzustellen ist. Im Bezug auf das Immunsystem konnte aufgrund der vielfältigen Einflussfaktoren keine Veränderung festgestellt werden.

Die Zinkzufuhr darf natürlich nicht als Wunderwaffe gesehen werden und ersetzt keine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung , sondern kann nur in Kombination mit dieser den angestrebten Effekt allumfassend entfalten.

ORGANIC
ZINK
TABLETTEN
MIT JE 5MG REINEM ZINK
FÜLLMENGE: 125 g

Verzehrsempfehlung:
2 Tabletten täglich zwischen den Mahlzeiten einnehmen.
Zutaten:
Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Zinklaktat-3-hydrat,
Trennmittel Magnesiumstearat. 1 Tablette enthält 5 mg
organisch gebundenes Zink.
Inhalt:
ca. 250 Tabletten à 500 mg.
Vorteile von Organic Zink auf einem Blick:
• trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
• trägt zu einer normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei
• trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei
• trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
• trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
• trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
• trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
• trägt zu einer normalen Reproduktion bei
• trägt zu einem normalen Stoffwechsel bei

Die genaue Zusammensetzung der Zinktabletten

Füllstoff mikrokristalline Zellulose, Zinklactat-3-hydrat, Trennmittel Magnesiumtearat. Eine Tablette enthält 5 mg organisch gebundenes Zink. Die Einnahme von zwei Tabletten täglich wird zwischen den Mahlzeiten empfohlen.

Fazit

Eine einfache und in den Alltag leicht zu integrierende Möglichkeit seinem Körper etwas Gutes zu tun.
Weitere Produkte von Multi-Food findet ihr auf deren Webseite