

|    | Gekauft   | Produkt                                               | Menge | Kalorien | Fett | gesättigt | Kohlenhydrate | Zucker | Ballaststoffe | Protein | Salz | Proteinanteil |
|----|-----------|-------------------------------------------------------|-------|----------|------|-----------|---------------|--------|---------------|---------|------|---------------|
| HP | Interspar | Ölz Protein Soft Sandwich                             | 400   | 281      | 8    | 1,3       | 30            | 1,4    | 4,6           | 20      | 1,1  | 0,284697509   |
| HP | Hofer     | Happy Harvest Protein Toastbrot                       | 500   | 270      | 6,6  | 0,9       | 27            | 2,6    | 3,6           | 24      | 1,2  | 0,355555556   |
| HP | Interspar | Spar Vital Wraps High Protein                         | 320   | 287      | 6    | 1,9       | 40            | 1,9    | 5,4           | 15      | 1,3  | 0,209059233   |
| HP | Interspar | Spar Vital Weckerl High Protein                       | 300   | 275      | 8,6  | 1         | 25            | 2,9    | 6,7           | 21      | 1    | 0,305454545   |
| HP | Billa     | Wasa Protein+                                         | 200   | 398      | 9,7  | 1,1       | 53            | 2,7    | 9,5           | 20      | 1    | 0,201005025   |
| HP | Billa     | Billa immer gut Protein Brot Leinsaat                 | 350   | 262      | 13   | 1,7       | 11            | 2,9    | kA            | 21      | 1,2  | 0,320610687   |
| HP | Hofer     | Goldähren Proteinbrot mit 12% Ölsaaten                | 500   | 244      | 8    | 1         | 15            | 1,2    | 7             | 24,5    | 1,2  | 0,401639344   |
| HP | Interspar | Joya Hafer Oat Protein                                | 1000  | 47       | 1,7  | 0,3       | 4             | 2,1    | 1             | 3,3     | 0,12 | 0,280851064   |
| HP | Billa     | Alpro Plant Protein (Soja) Schokoladengeschmack       | 1000  | 69       | 2,8  | 0,6       | 5,3           | 5      | 13            | 5       | 0,16 | 0,289855072   |
| HP | Lidl      | Vemondo High Protein Soja Schoko Geschmack            | 1000  | 64       | 1,7  | 0,3       | 7,2           | 4,8    | 0             | 5       | 0,21 | 0,3125        |
| HP | Interspar | Spar High Protein Knusper Müsli Rote Beere            | 500   | 406      | 7,6  | 1,2       | 60            | 18     | 4,8           | 22      | 0,32 | 0,216748768   |
| HP | Billa     | Dr. Oetker High Protein Müsli Schoko&Nuss             | 400   | 427      | 19   | 3,9       | 27            | 13     | 14            | 30      | 0,1  | 0,281030445   |
| HP | Billa     | Billa immer gut Portein Müsli Cranberry               | 500   | 414      | 19   | 2,6       | 31            | 10     | 14            | 22      | 0,02 | 0,212560386   |
| HP | Lidl      | High Protein Porridge Schoko-Brownie Style            | 375   | 413      | 11,1 | 4         | 44,9          | 9,7    | 6,7           | 30,1    | 0,06 | 0,291525424   |
| HP | Lidl      | Crownfield High Protein Crunchy Müsli Roasted Peanuts | 500   | 454      | 15,8 | 2,5       | 50,6          | 13,4   | 4,7           | 25      | 0,16 | 0,220264317   |
| HP | Interspar | Woerle High Protein Scheiben                          | 200   | 199      | 11   | 8         | 5             | 5      | kA            | 20      | 3,3  | 0,40201005    |
| HP | Lidl      | Mini Babybel High Protein                             | 140   | 208      | 12   | 8         | 0,01          | 0,01   | kA            | 25      | 1,8  | 0,480769231   |
| HP | Hofer     | Milsani High Protein Käsescheiben Typ Gouda           | 150   | 256      | 13   | 8,9       | 0             | 0      | kA            | 33      | 1,4  | 0,515625      |
| HP | Hofer     | Milsani Edamer fettreduziert, High Protein            | 200   | 252      | 16   | 10        | 0,5           | 0,5    | kA            | 27      | 1,7  | 0,428571429   |
| HP | Lidl      | Alpengut Cottage Cheese 27g Protein                   | 250   | 97       | 4,5  | 2,9       | 3             | 3      | 0             | 11      | 0,6  | 0,453608247   |
| HP | Lidl      | Alpengut Cottage Cheese Leicht 30g Protein            | 250   | 70       | 0,5  | 0,2       | 4,3           | 4,3    | 0             | 12      | 0,7  | 0,685714286   |
| HP | Interspar | Schärdinger Protein Traum Kakao                       | 750   | 54       | 1,6  | 1,1       | 4,9           | 4,7    | kA            | 4,7     | 0,21 | 0,348148148   |
| HP | Interspar | NÖM Pro 35 Banane High Protein                        | 350   | 63       | 0,5  | 0,1       | 5,6           | 5,1    | kA            | 10      | 0,11 | 0,634920635   |
| HP | Hofer     | Milsani Foodon High Protein Trinkmahlzeit Vanille     | 500   | 99       | 4,6  | 1         | 6,9           | 4,4    | kA            | 6,8     | 0,2  | 0,274747475   |
| HP | Lidl      | Milbona High Protein Drink Vanillegeschmack           | 350   | 61       | 0,5  | 0,1       | 4,9           | 4,9    | 0             | 10      | 0,11 | 0,655737705   |
| HP | Interspar | Spar High Protein Joghurt Natur                       | 500   | 51       | 0,1  | 0,1       | 4             | 4      | 0             | 8,6     | 0,1  | 0,674509804   |
| HP | Billa     | Mevgal Griechischer Joghurt High Protein              | 360   | 60       | 0    | 0         | 4             | 4      | kA            | 11      | 0,11 | 0,733333333   |
| HP | Hofer     | Milsani Protein Naturjoghurt                          | 500   | 51       | 0,5  | 0,5       | 4             | 4      | kA            | 8,6     | 0,1  | 0,674509804   |
| HP | Hofer     | Milsani Hogh Protein Joghurt Erdbeere                 | 200   | 73       | 0,3  | 0,2       | 6             | 4      | kA            | 10      | 0,23 | 0,547945205   |
| HP | Lidl      | Milbona High Protein Natur Joghurt 0,1% Fett          | 500   | 54       | 0,5  | 0,1       | 3,2           | 3,2    | 0             | 10      | 0,1  | 0,740740741   |
| HP | Lidl      | Milbona High Protein Erdbeere                         | 200   | 65       | 0,3  | 0,2       | 6             | 4      | kA            | 10      | 0,25 | 0,615384615   |
| HP | Hofer     | Milsani Protein Shots Erdbeere                        | 600   | 53       | 0,5  | 0,2       | 4,2           | 3,6    | kA            | 8       | 0,1  | 0,603773585   |
| HP | Lidl      | Milbona High Protein Shot Mango Pfirsich              | 400   | 54       | 0,4  | 0,2       | 4,4           | 3,9    | 0,5           | 8       | 0,1  | 0,592592593   |
| HP | Hofer     | Milsani Protein Topfencreme Erdbeere                  | 235   | 65       | 1,2  | 0,8       | 4,7           | 4,3    | kA            | 8,7     | 0,12 | 0,535384615   |
| HP | Billa     | Ehrmann High Protein Vanille&Topping                  | 200   | 81       | 2,3  | 1,5       | 5             | 4      | kA            | 10      | 0,12 | 0,49382716    |
| HP | Billa     | Billa immer gut Protein Vanillepudding                | 200   | 79       | 1,5  | 0,8       | 6,4           | 4,5    | kA            | 10      | 0,25 | 0,506329114   |
| HP | Hofer     | Crane High Protein Pudding Schoko                     | 200   | 79       | 1,6  | 1,1       | 6,2           | 4,6    | kA            | 10      | 0,17 | 0,506329114   |
| HP | Lidl      | Milbona High Protein Schoko Pudding                   | 200   | 76       | 1,5  | 1         | 5,2           | 4      | 0,9           | 10      | 0,12 | 0,526315789   |
| HP | Lidl      | Milbona High Protein Milchreis pur                    | 200   | 94       | 2,3  | 1,5       | 10,4          | 3,6    | 0,1           | 7,7     | 0,29 | 0,327659574   |
| HP | Interspar | Emmi Caffè Latte High Protein                         | 230   | 55       | 1,1  | 0,6       | 3,7           | 3,2    | kA            | 7,7     | 0,07 | 0,56          |
| HP | Billa     | Billa immer gut Protein Caffè Latte                   | 250   | 58       | 0,5  | 0,3       | 6,7           | 6,2    | kA            | 6,6     | 0,31 | 0,455172414   |
| HP | Billa     | Billa immer gut Proten Baked Beans                    | 420   | 86       | 0,5  | 0,1       | 14            | 5,4    | 4,5           | 4,6     | 0,45 | 0,213953488   |
| HP | Billa     | Heinz Beanz High in Protein                           | 415   | 81       | 0,4  | 0,1       | 15,5          | 4,3    | 3,9           | 4,8     | 0,6  | 0,237037037   |
| HP | Billa     | Sorger Salanettis High Protein                        | 75    | 432      | 30   | 11        | 0,5           | 0,5    | kA            | 38      | 5,1  | 0,351851852   |

|                          | Gekauft   | Produkt                                                          | Menge | Kalorien | Fett | gesättigt | Kohlenhydrate | Zucker | Ballaststoffe | Protein | Salz | Proteinanteil |
|--------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|-------|----------|------|-----------|---------------|--------|---------------|---------|------|---------------|
| HP                       | Interspar | S-Budget Leicht Schinken                                         | 120   | 102      | 2    | 0,8       | 0,5           | 0,5    | 1             | 20      | 1,9  | 0,784313725   |
| HP                       | Interspar | S-Budget Puten Toast-Schinken                                    | 150   | 96       | 2,8  | 0,9       | 0,8           | 0,5    | 0             | 17      | 3,2  | 0,708333333   |
| HP                       | Interspar | S-Budget Putenschinken Natur                                     | 130   | 82       | 0,5  | 0,1       | 0,9           | 0,9    | 0             | 19      | 1,9  | 0,926829268   |
| HP                       | Interspar | S-Budget Putenschinken geräuchert                                | 130   | 81       | 1    | 0,4       | 0             | 0      | 0             | 18      | 2,9  | 0,888888889   |
| HP                       | Interspar | S-Budget Prosciutto Cotto                                        | 125   | 143      | 6,6  | 2,5       | 2             | 0,9    | 0             | 19      | 2,4  | 0,531468531   |
| HP                       | Interspar | S-Budget Hendl-Salami                                            | 100   | 398      | 33   | 14        | 0,5           | 0,5    | 0,2           | 25      | 4,2  | 0,251256281   |
| PQ                       | Billa     | AlproNot Milk aus Soja, Schokoladengeschmack                     | 1000  | 79       | 3,9  | 0,6       | 7,4           | 7      | 1             | 3,1     | 0,14 | 0,156962025   |
| PQ                       | Lidl      | Mister Choc Protein Spread Haselnuss&Kakao                       | 320   | 566      | 37   | 6,2       | 35            | 1      | 5             | 23      | 0,2  | 0,16254417    |
| PQ                       | Billa     | Kellys Protein Chips mit Linsenmehl                              | 70    | 419      | 11   | 1,1       | 55            | 4,6    | 5,6           | 22      | 2    | 0,210023866   |
| PQ                       | Interspar | S-Budget Alm-Aufschnitt (Beskiden, Spezial Polnische, Käsewurst) | 100   | 255      | 17   | 7         | 7             | 0,4    | 0             | 25      | 2,5  | 0,392156863   |
| PQ                       | Interspar | Berger Putenschinken Proteinquelle                               | 100   | 101      | 2    | 0,8       | 1,2           | 1,2    | kA            | 19      | 1,9  | 0,752475248   |
| HP... High Protein Claim |           |                                                                  |       |          |      |           |               | nur HP | Mittelwert    | 15,154  |      | 0,461018989   |
| PQ... Proteinquelle      |           |                                                                  |       |          |      |           |               |        | MIN           | 3,3     |      | 0,201005025   |
|                          |           |                                                                  |       |          |      |           |               |        | MAX           | 38      |      | 0,926829268   |
|                          |           |                                                                  |       |          |      |           |               |        | Anzahl        | 50      |      | 50            |