

[Home](#) » [Ernährung](#) » Dieses Eis Aus Dem Supermarkt Enthält Viel Protein



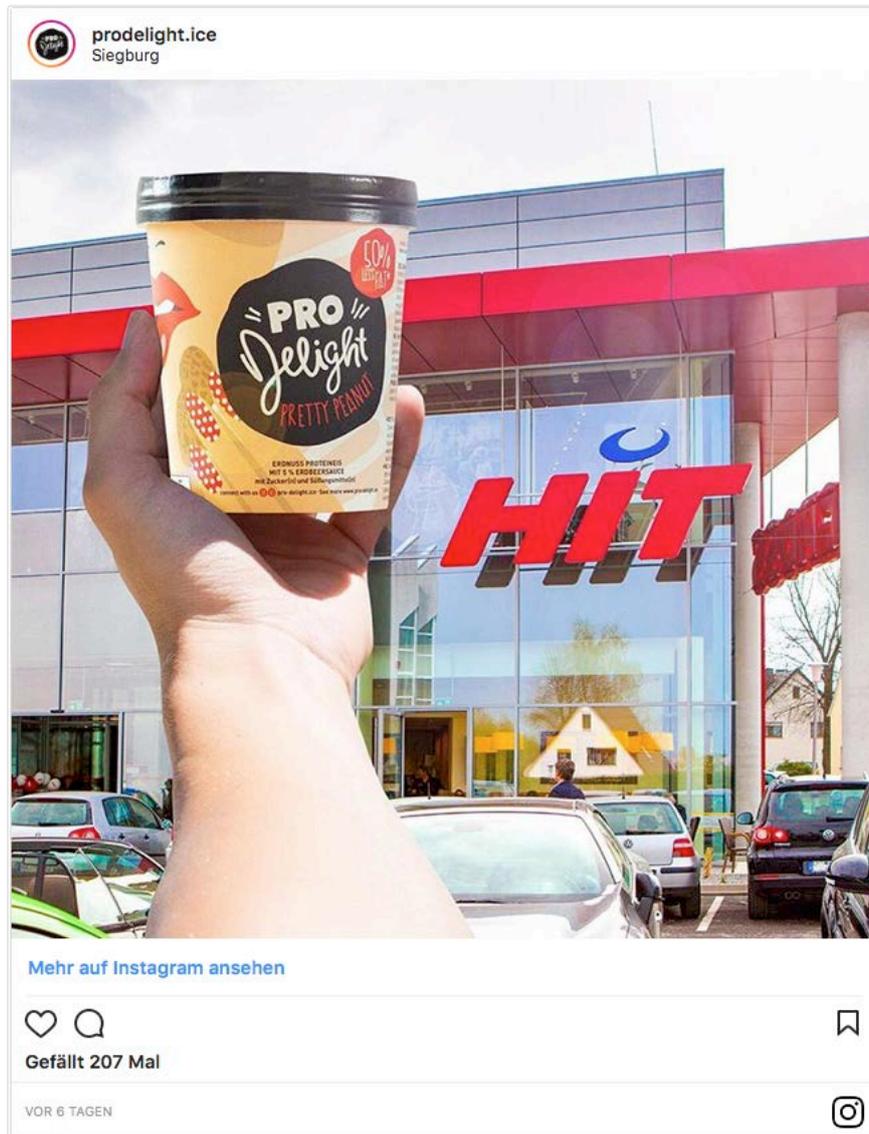
KALORIENARM

## *Dieses Eis aus dem Supermarkt enthält viel Protein*

Nina Röller (<https://www.desired.de/author/n-roeller/>)  
am 14.08.2018

**Die meisten Desserts eignen sich leider nicht für eine proteinreiche Low-Carb-Ernährung. Ein deutsches Start-up möchte das ändern: "Pro Delight" ist ein kalorienarmes Eis, das nicht nur vergleichsweise viel Protein, sondern auch wenig Zucker enthält. Noch dazu ist es bereits in vielen Supermärkten erhältlich. Doch kann so ein Eis wirklich gesund sein? Ich habe die Nährwertangaben und Zutaten genauer unter die Lupe genommen.**

Anders als viele Produktinnovationen kommt „Pro Delight“ nicht aus den USA, sondern aus Baden-Württemberg. Seit 2017 hat es das Start-up geschafft, sein Protein-Eis in immer mehr Supermärkte zu bringen. Das ist ein großer Pluspunkt gegenüber vielen anderen Protein-Produkten, denn wer will sein Eis schon online bestellen? Deutschlandweit findest du es bei **Kaufland und Globus, sowie in vielen Rewe- und Edeka-Märkten**. Bei einem Preis von 5,99 Euro pro 480-ml-Becher lohnt sich jedoch ein genauer Blick auf die Nährwertangaben.



### Wie viel Protein steckt drin?

Das Protein-Eis gibt es derzeit in vier verschiedenen Sorten mit Schokoladen-, Bananen-, Mango- und Erdnuss-Geschmack. Verglichen mit herkömmlicher Eiscreme enthält „Pro Delight“ je nach Sorte bis zu **60 Prozent weniger Zucker und Fett**. „Shaka-Lade“ enthält sogar belgische Schokolade, „Banana Bang“ Schokosauce und das laut eigener Angaben mit Top-Werten. Doch was ist mit dem Eiweißgehalt?



Ich habe die Nährwertangaben auf der Webseite miteinander verglichen und zunächst festgestellt, dass der Proteingehalt variiert. Mit 11 g Protein pro 100 g ist „**Pretty Peanut**“ **am eiweißreichsten**, enthält aber auch 17 Kalorien mehr als „Wild Mango“. Es gibt jedoch wohl kaum jemanden, der nur 100 g Eis verdrückt. Realistisch würde ich mit mindestens 200 g pro Portion rechnen.

Gemäß den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) (<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>) sollte ich 56 g Protein täglich zu mir nehmen. Mit einer Portion „Pretty Peanut“ hätte ich bereits 22 g gedeckt und das mit nur 212 Kalorien – **für ein Dessert wirklich nicht schlecht!** Zum Vergleich: Ein Ei enthält etwa 13 g Protein bei 155 Kalorien.

**Man kann sich natürlich nicht ausschließlich von Protein-Eis ernähren. Mit diesen Lebensmitteln kannst du deinen Bedarf außerdem decken:**

*Diese 12 Lebensmittel sind wahre Eiweiß-Bomben*

(<https://www.desired.de/diaet/bilderstrecke/diese-lebensmittel-sind-wahre-eiweiss-booster/>)

## *Zutatencheck: Kann Eis wirklich gesund sein?*

Ein Blick auf die Zutatenliste offenbart mir leider, dass ich als Veganerin „Pro Delight“ nicht probieren kann, da alle Sorten auf Basis von **Magermilch und Molkenprotein-Konzentrat** hergestellt werden. Bis auf „Wild Mango“ enthalten alle Sorten Zucker, jedoch nur in geringen Mengen, da das Eis hauptsächlich mit dem natürlichen Süßstoff Xylit (<https://www.desired.de/diaet/abnehmtipps/xucker/>) gesüßt wird.

Wer sich nach der Clean-Eating-Methode (<https://www.desired.de/diaet/gesunde-ernaehrung/clean-eating-ernaehrungsplan/>) ernährt, wird an „Pro Delight“ keinen Gefallen finden, da alle Sorten eine ganze Reihe von Zutaten enthalten, darunter auch **Emulgatoren** (sorgen dafür, dass sich die Fett- und Wasserbestandteile verbinden) und **Stabilisatoren** (dicken die Eiscreme an). Diese Stoffe sind gesundheitlich nicht unbedingt schädlich. Im Vergleich enthält aber zum Beispiel das Vanilleeis von Häagen-Dasz lediglich fünf Zutaten (frische Sahne, kondensierte Magermilch, Zucker, Eigelb, natürliches Vanille-Aroma), da es durch den hohen Fettgehalt keine Verdickungsmittel benötigt. Dafür würde man mit einer 200-g-Portion über 500 Kalorien zu sich nehmen und lediglich 8,4 g Protein. Hier musst du **selbst abwägen**, ob du lieber ohne Reue ordentlich reinhauen willst oder stattdessen etwas weniger herkömmliches Eis genießt.

**Am gesündesten ist natürlich selbst gemachtes Eis. Ich habe mir schon cremiges veganes Protein-Eis gezaubert, indem ich einfach einen Eiweiß-Shake aus Sojamilch, Hanf-Proteinpulver und Banane in meine Kompressor-Eismaschine (<https://www.desired.de/rezepte/magazin/kuechenutensilien/eismaschine-mit-kompressor-macht-eis-im-nu/>) gegeben habe. Wenn du jedoch nach einer kalorienarmen Dessert-Alternative suchst, und nichts gegen Milchprodukte hast, ist „Pro Delight“ sicher eine bequeme Alternative. Hast du das Protein-Eis schon probiert? Dann verrate mir in den Kommentaren, wie es dir geschmeckt hat!**

*Bildquelle:  
Pro Delight*