



**TESTING LAB**

T E S T   Y O U R   P R O D U C T

## Oatlaws-tuotteiden käyttäjättestaus

- Käyttäjätestauksen sisältö
- Testattavat tuotteet
- Testiryhmä
- Tulokset
- Tested-tunnus

## Käyttäjätestauksen sisältö

- Oatlaws-tuotteiden käyttöjakso 1 kuukausi
  - Todellinen käyttötilanne ja käyttöympäristö
  - Objekttiivinen käyttäjäkokemus
  - Käyttäjien mielipiteet, havainnot, tarpeet ja ideat
- Käyttäjät toteavat tuotteen toimivuuden
  - Käyttötuntemukset mm. tuotteiden laadusta, positiivisista vaikutuksista ja mausta



## Testattavat Oatlaws-tuotteet

- Power Oats
- Power Oats Pro
- Power Oats Omega
- Fiber Oats
- Single Estate Oatmeal



## Testiryhmä

- Testiryhmän koko 18 testaajaa
  - Sukupuolijakauma 9 naista ja 9 miestä
  - Ikäjakama 25-55 vuotta, keskiarvo 37 vuotta
  - Testaajat olivat terveystaitekkujia, kuntoliikkujia ja kilpaurheilijoita
  - Liikunta-aktiivisuus
    - Keskiarvo noin 4 kertaa / viikko
    - Vaihteluväli 1 – 7 kertaa / viikko
- Yli kaksi kolmasosaa testaajista käyttää normaalisti päivittäin tai viikoittain proteiinijuomia ja tekee smoothieita
- Kahdella kolmasosalla testaajista on normaalisti päivittäin tai viikoittain vatsaoireita tai turvotusta

## Testaajien käyttämät proteiininlähteet

Proteiininlähde	Kuinka moni testaaja käyttää ENITEN kyseistä proteiinia	Kuinka moni testaaja käyttää kyseistä proteiinia	Yhteensä
Heraproteiini	8	4	12
Soijaproteiini	3	4	7
Riisiproteiini	2	4	6
Herneproteiini	2	4	6
Maitoproteiini	2	7	9
Hamppuproteiini	1	5	6



# Tulokset



# Power Oats - Tuotteet



## Yleistä

- Hienosti brändätty tuotesarja
- Pakkaukset ovat nykyaikaiset ja näyttävät

# Power Oats -tuotteiden parhaat käyttötavat

- Täyskaurajuomana
  - Power Oats Pro harjoittelun jälkeen palautumiseen ja yleisesti proteiininlähteenä
  - Power Oats ja Power Oats Omega aamu- ja välipalana antavat vireyttä ja jaksamista päivään huolehtien vatsan ja suoliston hyvinvoinnista ja samalla olo vatsassa pysyy kylläisenä mutta kevyenä
  - Hyvä myös illalla nukkumaan mennessä
  - Veteen sekoitettuna säilyy kassissa eikä tarvitse säilyttää jääkaapissa
- Smoothiena
  - Terveellinen ja laadukas kaurapohjainen ravintolisä smoothieen
  - Tuote antaa miellyttävän kuohkean koostumuksen smoothieen
  - Palautusjuomana harjoituksen jälkeen: Power Oats + neste, banaani ja marjat
- Hyvä juoma myös pelkkään kauramaitoon tehtynä
- Marjoilla maustetut tuotteet ovat hyvän makuisia jogurttiin sekoitettuna ja koostumuksesta tulee miellyttävä
- Power Oats on hyvä, kun itse haluaa lisätä kaiken muun valmistettavaan ruokaan, esim. smoothieta tehdessä
- Power Oats Omega lisää tuotteen ravintoarvoa
- Power Oats Protta voi käyttää urheilu-suorituksista palautumiseen sen suuremman proteiinipitoisuuden ansiosta

## Tuotteen aikaansaama kylläisyydentunne

- Pakkauksen ohjeiden mukaan tehtynä Power Oats vie nälän tunteen pois nopeasti ja nälkä pysyy poissa 2-3 tuntia
- Aamupalana nautittuna tuote pitää hyvin nälän koko aamupäivän ajan
- Nälkäisenä iltapäivällä työpäivän aikana nautittu yksi Power Oats –annos toi kylläisyydentunteen vatsaan. Samalla myös yleinen olotila koheni ja työnteko onnistui hyvin työpäivän loppuun asti
- Power Oatsin käytön myötä on pitänyt välillä oikein ihmetellä kuinka paljon kello jo on ilman että tavallista näläntunnetta ei ollut vielä tullut
- Pelkästään jo jogurttiin tuotetta sekoittaessa jogurtti täyteläistyy ja siitä tulee täyttävää
- Power Oatsin käyttö ei varsinaisesti tee kylläisyyden tunnetta, mutta tuotteen käytön myötä on koko ajan hyvä olla eikä tule nälän tunnetta
  - Power Oats pitää hyvin nälkää, mutta ei tee ylikylläistä oloa
- Power Oats on täyttävä, mutta sen käytöstä jää kevyt ja hyvä olo
- Liikunta-alan työssä tuotteen käyttö piti nälän poissa erittäin hyvin, vaikka energiaa kului koko ajan paljon

## Tuotteen käytön vaikutus vatsan ja suoliston hyvinvointiin

- Osa testaajista joutuvat välttämään kotimaisia viljoja vatsavaivojen takia, mutta kauraa he useimmiten pystyvät syömään ja Power Oats -tuotteet olivat heidän mielestään todella vatsaystävällisiä eikä niistä tullut vatsaoireita. Tuotteen jauhemainen ja sileä koostumus sekä jauheen sekoittaminen nestemäiseksi juomaksi vielä lisäsivät vatsan hyvinvointia
- ”Vatsani ei normaalisti kestä kauraa, mutta Oatlaws-tuotteista ei tullut oireita”
- Power Oats –tuotteet sopivat myös ärtyneen suolen oireista kärsiville ja se tuo paljon hyviä ja kaivattuja ravintovaihtoehtoja

## Tuotteen käytön vaikutus vatsan ja suoliston hyvinvointiin (2)

- Vatsavaivoja ja -kipuja on selkeästi vähemmän tai ne ovat loppuneet kokonaan
- Vatsa on kokonaisuutena ollut paremmassa kunnossa ja vatsan hyvä olo on lisääntynyt
- Vatsaa ei turvottanut ja turvotus on laskenut tuotteen käytön vaikutuksesta
- Ilmavaivat ovat loppuneet
- Tuote täyttää vatsan, mutta ei tee sitä raskaaksi
- Vatsa toimii hyvin ja säännöllisesti
- Ruoansulatuksen toiminta on tasapainottunut ja suoliston toiminta on parantunut
- Vatsan epäsäännöllinen toiminta on loppunut ja suolisto on ruvennut toimimaan normaalisti
- Suolisto toimii paremmin ja säännöllisemmin. Päivittäisten wc-käyntien määrä on samalla vähentynyt merkittävästi
- Ulosteen koostumus on normalisoitunut
- Aamutreeni pitkään aikaan ilman wc-käyntiä, normaalisti heräämisen jälkeen on pitänyt heti päästä wc:hen
- Kovatehoisen juoksuharjoituksen aiheuttaman iskutuksen takia vatsa on normaalisti ollut loppupäivän sekaisin, ilmavaivoja on esiintynyt ja wc:ssä on joutunut käydä useamman kerran. Tuotteen käytön myötä iskutus ei ole enää aiheuttanut ongelmia vatsaan



## Tuotteen käytön vaikutus painonhallintaan

- Power Oatsin avulla on helppo ylläpitää hyvää ruokarytmiä, koska nälkä pysyy hyvin poissa tuotetta käyttäessä
- Tuotteen käytön jälkeen ei tule tarvetta ottaa muuten mahdollisesti syötävää epäterveellistä välipalaa ja se auttaa painonhallinnassa positiivisesti
- Napostelua ei tarvita ja myös iltasyöminen vähenee
- Kylläisyydentunne saattoi tulla jopa liian pitkäksi aikaa, mutta annostuksen pienentäminen auttoi
- Tuotetta on niin helppo ja nopea valmistaa, että sitä tulee tehtyä välillä useita kertoja päivässä

## Tuotteen käytön vaikutus painonhallintaan (2)

- ”Power Oats –tuotteiden käytön myötä olen oppinut nauttimaan ja arvostamaan luonnollisia ja makeuttamattomia tuotteita ja pitämään niiden mausta. Aiemmin olen suosinut makeutettuja ja yleensäkin makeita tuotteita niiden maun takia, mutta Power Oats –tuotteiden luonnollinen maku ilman sivumakua kourutti ja sai aikaan hyvän olon koko kehoon. Power Oats –tuotteiden myötä käyttämäni tuotteet ovat muuttuneet samaan suuntaan ja se näkyy kokonaisvaltaisena hyvinvointina ja jopa parempana suorituskykynä arjessa ja urheillessa.”

## Tuotteen käytön vaikutus vireystilaan ja jaksamiseen

- Power Oats -tuotteet toimivat hyvin välipaloina ja näin tuovat päivään lisäpotkua
- Tuotteen käyttö ei aiheuta nopeaa nousua verensokerissa, vaan tuote antaa energiaa tasaisesti eikä aiheuta väsymystä
- Tuotteen piristävä ja energisoiva vaikutus syntyy niiden tuottamasta hyvästä olostä ja pitkäkestoisesta ja tasapainoisesta energiasta
- Työpäivän aikana energiat olivat lopussa, jolloin yhden Power Oats –annoksen nauttiminen piristi välittömästi ja antoi lisäpotkua loppupäivään
- Tuotteen nauttimisen avulla väsymys hävisi ja keskittymiskyky ja tehokkuus palasivat

## Tuotteen käytön vaikutus liikuntasuoritukseen

- Power Oats toimii erittäin hyvin välipalana ennen liikuntasuoritusta, sillä se imeytyy hyvin ja siitä jää kevyt olo
- Tuote imeytyy nopeammin kuin perusvälipala, eikä paina vatsassa liikuntasuorituksen aikana
- Tuotteen nauttimisen jälkeen pystyy liikuntasuorituksen aloittamaan nopeasti ilman vatsaongelmia
- Tuotteen käytön ansiosta energiataso pysyy hyvänä koko suorituksen aikana
- Tuotteen avulla jaksaa tehdä normaalia pidemmän harjoituksen

# Tuotteen maku

## Power Oats –tuotteet kokonaisuutena

- Tuotteet ovat miellyttävän samettisia syötäviä
- Aidot maut
- Maut ovat hyviä
  - Power Oatsin maku ei pelkältään ole erityisen miellyttävä, mutta kuitenkin ihan ok ja sitä varmasti onkin tarkoitus sekoittaa muihin ruokiin tai maustaa oman maun mukaan
- Tuotteet eivät sisällä lisättyjä sokereita eivätkä keinotekoisia makeutusaineita
- Maut ovat mietoja
  - Tuotteen maustaminen oman maun mukaan onnistuu helposti tarpeen mukaan
  - Marjaiset maut voisivat olla hieman marjaisamman makuisia
- Mauissa ei ollut jauhoisuutta eikä kitkeryyttä
- Maut ovat pehmeän kauraisia



## Tuotteen maku - Power Oats

- Veteen tehtynä
  - Mieto maku
  - Maku on kauraisen pähkinäinen
  - Maistuu hieman mantelimaidolta
  - Mausta tulee myös raikas vesi mieleen
  - Positiivisen samettinen ja pehmeä koostumus, vaikka onkin vesimäinen ja helppo juotava
- Maitoon tehtynä
  - Neutraali, puhdas, miedosti kaurainen maku
  - Luonnollinen marjamaku voisi olla hyvä pelkän kauran tilalle

# Tuotteen maku - Power Oats Pro

- Marjan tuoma maku voisi olla voimakkaampi ja selkeämpi
  - Tämä korjaantuu jauhemäärää lisäämällä
  - Jauheen sekoittuvuus ei heikkene
  - Koostumuksesta tulee hieman tekstuurimaisempi
- Veteen tehtynä
  - Neutraali, raikas, puhdas ja mieto maku
  - Koostumus on vesimäinen. Helppo ja miellyttävä juotava treeninkin jälkeen
  - Maussa ei ole mitään huonoa
    - ei liiallista kauraisuutta, miedosti pehmeä kaurainen maku
    - ei sivu- eikä jälkimakua
- Maitoon tehtynä
  - Mieto maku
  - Maku on todella hyvä, erilainen kuin mikään muu maku
  - Maku on mustikkainen, luonnollinen mustikan maku, aivan kuin luonnollinen mustikkamaito
  - Koostumus on hyvä. Se on täyteläisempi kuin veteen tehtynä eikä se ole enää vesimäinen
- Juoman väristä iso plussa
- Ensin maku hieman yllätti, kun siinä ei ollut normaalien palautusjuomien makeutta, mutta sehän on nimenomaan vain hyvä. Makeutta pystyy kukin toiveensa mukaisesti tarvittaessa lisäämään

## Tuotteen maku - Power Oats Omega

- Veteen tehtynä
  - Luonnollinen pirteän kirpeä karpalon maku, joka vaati jopa hieman totuttelua
  - Maitoon tehtynä Power Oats Omega on kuin eri juoma, jonka kirpeys katoaa ja maku on jopa hieman makea
- Maitoon tehtynä
  - Mieto, neutraali, täyteläinen ja hieman kauramainen maku
  - Koostumus on tekstuurimaisen rakeinen ja juomassa tuntee kivasti pellavansiementen koostumusta. Juoma on sekoittunut hyvin
    - Osalle testaajista pellavansiemenet tuntuivat hieman tikkuisilta tai muuten huonolta suussa
  - Marjan tuoma maku voisi olla voimakkaampi
    - Tämä korjaantuu jauhemäärää lisäämällä
    - Jauheen sekoittuvuus ei heikkene
    - Koostumuksesta tulee vielä tekstuurimaisempi (jopa aavistuksen puuromainen)

## Power Oats -tuotteiden sekoittuvuus ja koostumus

- Sekoittuvat todella hyvin ja nopeasti mihin tahansa
  - Sekoittuu myös pullossa ravistamalla
- Jos jauheen laittaa shakeriin ennen nestettä, niin sekoittumatonta jauhetta jää shakerin pohjalle
  - Kannattaa ohjeistaa lisäämään ensin vesi ja sitten jauhe
- Shaker on helppo ja nopea puhdistaa
  - Puhdistuu paremmin kuin muilla vastaavilla tuotteilla
- Koostumus on samettinen, mutta ei liian paksu
- Tuote antaa smoothielle miellyttävän kuohkean koostumuksen

## Parasta Power Oats -tuotteiden käytössä

- Loistava ravintosisältö, luonnolliset ja terveelliset ainesosat
- Kaurapohjainen proteiinipitoinen tuote
- Tuotteet eivät sisällä lisättyjä sokereita eivätkä keinotekoisia makeutusaineita
- ”Vatsani ei normaalisti kestä kauraa, mutta Oatlaws-tuotteista ei tullut oireita”
- Riittävä kerta-annos on pieni → Riittoisa tuotepakkaus
- Tuotteen monipuoliset käyttömahdollisuudet
- Tuotteet ovat miellyttävän samettisia syötäviä
- Luonnollinen, miellyttävä ja mieto maku
- Tuotteen piristävä ja energisoiva vaikutus tuotteen antaman hyvän olon sekä pitkäkestoisen ja tasapainoisen energian ansiosta
- Poistaa näläntunteen, mutta vatsaan jää kevyt ja hyvä olo
- Vatsavaivat ovat on selkeästi vähentyneet tai ne ovat loppuneet kokonaan
- Vatsan epäsäännöllinen toiminta on loppunut ja suolisto on ruvennut toimimaan normaalisti
- Vatsan turvotus on vähentynyt
- Ilmavaivat ovat loppuneet



## Parannusehdotuksia

- Mauista hieman voimakkaammin marjaisat
- Uudeksi tuotteeksi kaurapatukka, joka sisältää kauraa ja esim. tyrniä
  - Luonnollinen ja ravinteikas patukka kuten jauheetkin
- Proteiinin koostumuksen avaaminen
  - Proteiinista x % (23 % on jo hyvä määrä) koostuu urheilijalle tärkeimmästä aminohaposta leusiinista sekä muista tärkeistä haaraketjuisista aminohapoista (BCAA)
- Valmiita reseptejä, esim. ohukais- ja smoothieohjeet

# Vertailu testaajien käyttämiin vastaaviin tuotteisiin

## Maku

- Muihin kasviproteiineihin verrattuna Power Oatsin maku on paljon parempi
- Maku on luonnollisempi eikä läheskään yhtä makea tai keinotekoinen kuin hera- ja maitoproteiinijuomajauheissa
- Maku on luonnollinen eikä siihen kyllästy
- Sokerittomuus ja makeutusaineettomuus iso plussa

## Vatsaystävällisyys

- Power Oats on vatsaystävällisempi ja siinä on parempi ravintosisältö kuin maitopohjaisissa tuotteissa
- Vatsa toimii ja voi paremmin verrattuna soija- ja maitopohjaisiin tuotteisiin
- Maitopohjaisiin palautusjuomiin verrattuna Power Oats ei aiheuta limaista oloa
- Power Oats ennen harjoitusta nautittuna ei ärsytä vatsaa suorituksen aikana
  - Muu testaajan löytämät toimivat vaihtoehdot ovat vain puolikas banaani tai energiageeli

## Jaksaminen

- Kasviproteiinijauheet ovat painottuneet pelkästään proteiiniin ja muut hyvät ravintoaineet on poistettu. Power Oats -tuotteet ovat ravinteikkaampia, monipuolisempia ja tasapainoisempia
- Power Oatsin hitaiden hiilihydraattien ja kuidun asioista niillä jaksaa pidempään
- Power Oats sekoituu nesteeseen helpommin kuin muut proteiinijauheet

## Power Oats Pro

Seuraava osio käsittelee ainoastaan  
Power Oats Pro -tuotetta

## Vaikutus urheilusuorituksesta palautumiseen

- Power Oats Pron käytöllä on positiivinen vaikutus palautumiseen
- Power Oats Prossa on riittävän suuri ja laadukas proteiinimäärä nestemäisessä, nopeasti imeytyvässä muodossa ja tuotteen käytön avulla palautuminen lähtee hyvin ja nopeasti käyntiin
- Lisäksi tuotteen käyttö täyttää vatsan, mutta pitää olon kevyenä ja antaa hyvin jaksamista harjoituksen jälkeiseen ateriaan asti
- Juoma on helppo nauttia heti rankankin harjoituksen jälkeen
- Juoksun kovasta iskutuksesta aiheutuvat lihaskivut ovat vähentyneet ja esim. seuraavan päivän harjoitus on ollut miellyttävämpi tehdä

## Vaikutus urheilusuorituksen jaksamiseen

- Pystyy nauttimaan lähellä urheilusuorituksen alkua ja myös sen aikana ja täten energiaa saa hyvin jo harjoituksen aikana
- Positiivinen vaikutus urheilusuorituksessa jaksamiseen ja mikä tärkeintä ilman sokerisia tuotteita
- Lihaksissa säilyi hyvä ja vahva olo päivästä toiseen vaellusreissulla



# Makuvertailu

## Power Oats Pro vs. kasviproteiinijauheet (esim. herne-, hamppu-, riisi- ja soijaproteiinijauheet)

- Kaikkien kasviproteiinijauheita käyttäneiden testaajien mielestä Power Oats Pro on paremman makuinen kuin muut kasviproteiinijauheet
- Power Oats Pron maku on omaa luokkaansa verrattuna kasviproteiinijauheisiin
- ”En pidä mistään kasviproteiinijauheista, mutta Power Oats Prosta tykkään”
- Osa kasviproteiinijauheista on suhteellisen neutraalin makuisia, mutta suurin osa ovat pistävän makuisia eikä niiden maku ole hyvä. Power Oats Pron maku puolestaan on miedon miellyttävä, aito ja pehmeä. Power Oats Pro on herkkua muiden kasviproteiinijauheiden rinnalla
  - Power Oats Pron makeutusaineettomuus ja aito mustikka lisäävät tuotteen arvoa



# Fiber Oats

## Fiber Oats

- Monikäyttöinen kuitulisä
- Loistava kuidun lähde, erityisesti erityisruokavaliota noudattaville
- Tuotteessa on kuitua niin paljon suhteessa muihin ravintoaineisiin, että kuidun määrää saa lisättyä helposti ilman, että hiilihydraatin, proteiinin tai rasvan määrää nousee merkittävästi
- Tekee hyvää ruoansulatukselle ja suoliston toiminnalle
- Tuotteen maku on hyvä ja sitä voi syödä vaikka jopa sellaisenaan
- Antaa kivasti makua esim. kaurapuuroon
- Hyvää jogurtin ja myslin kanssa
- Kun tuotteen sekoittaa aamulla smoothien, niin sillä jaksaa pidempään



# Single Estate Oatmeal

# Single Estate Oatmeal

- Hyvä ravintokoostumus
  - Vain pieni osa hiilihydraateista sokereita
  - Vähän tyydyttynyttä rasvaa
  - Paljon kuitua ja proteiinia hyvässä suhteessa hiilihydraatin määrään
- Hyvä tuote ja selkeät valmistusohjeet
- Helppo valmistaa, mutta toki puuro voisi valmistua hieman nopeammin
  - Toisaalta hieman pidempi haudutusaika kertoo, että tuotetta ei ole esikäsitelty liikaa
- Puuro on pehmeää ja se kypsyy helposti
- Isot leseet ovat miellyttävät ja kuin suoraan naapurin viljelijältä
- Pehmeä ja mukavasti pureskeltava koostumus
- Maku on pehmeä, lämmin, tuore ja todella hyvä
- Maku on niin hyvä, että ei voinut laittaa hilloa tai mitään muutakaan puuroon kuten normaalisti
- ”En ole puuron ystävä, mutta tätä voisi syödä vaikka joka aamu”
- Puurolla jaksaa todella pitkään
- Aamun pieni puuroannos piti hyvin nälän loitolla 3,5 tuntia eikä lounasaikaan vielä ollut tullut nälkä vaikka aamupäivä sisälsi kevyttä ulkoliikuntaa
- Pakkauksen suu on pieni eikä siitä mahdu ottamaan hiutaleita kunnolla ainakaan kukkurakauhalla kerralla

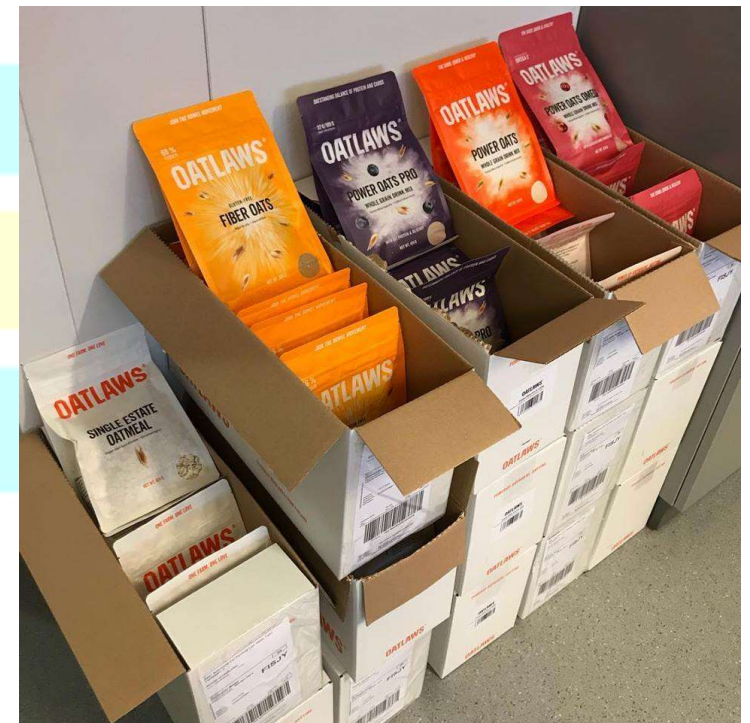
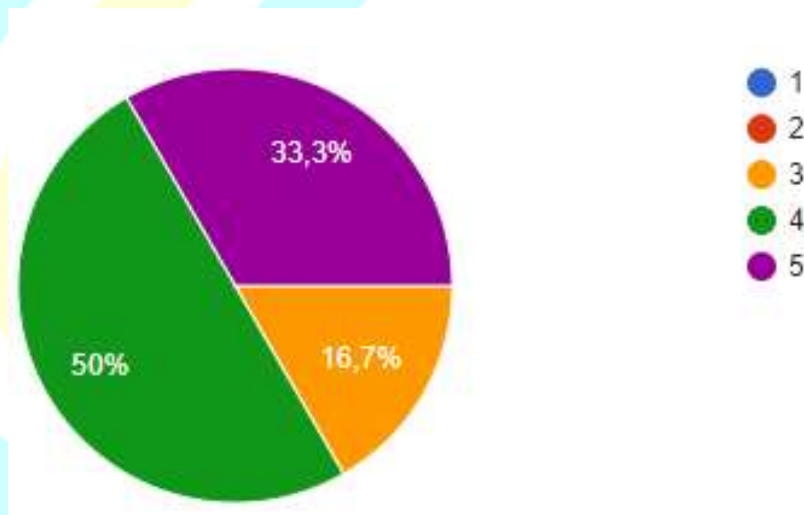


# Arviointi



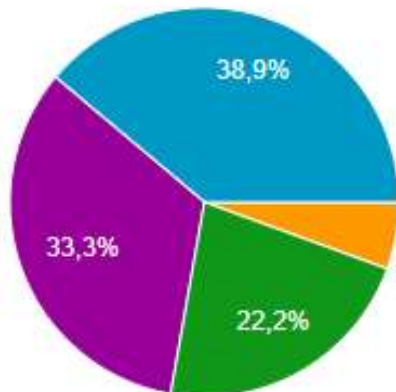
## Oatlaws-tuotteiden kokonaisarvosana

- Asteikko 1-5, 5=paras
- Oatlaws tuotteiden kokonaisarvosana 4,2 (jakauma alla)



## Suosittelisitko Oatlaws -tuotteita kaverille

- Asteikko 1-6
  - 1=en missään tapauksessa, 6=ehdottomasti
- Kaverille suosittelun arvosana 5,1 (jakauma alla)
- 94 % testaajista suosittelee Oatlaws-tuotteita kaverille



## Tested-tunnus

- Testattu Testing Labissa on merkki laadusta!
- Liikuntaan- ja hyvinvointiin liittyvät tuotteet on testattu puolueettomilla tuotteen kohderyhmää olevilla käyttäjillä
- Käyttäjien laadukkaiksi ja helppokäyttöisiksi toteamat tuotteet saavat käyttöönsä "Tested Testing Lab" -tunnuksen
- Oatlaws-tuotteet saavat käyttöönsä "Tested Testing Lab" –tunnuksen käyttöoikeuden



# OATLAWS Power Oats

Käyttäjättestaus 1/2018



Luonnollinen ja ravinteikas

"Vatsani ei normaalisti kestä kauraa, mutta Oatlaws-tuotteista ei tullut oireita"

Kaurapohjainen ja proteiinipitoinen

Apu vatsavaivoihin

Ei lisättyä sokeria eikä makeutusaineita

Apu vatsan turvotukseen ja ilmavaivoihin

Samettisen pehmeä koostumus

Poistaa näläntunteen, mutta vatsaan jää kevyt ja hyvä olo

Luonnollinen, mieto ja miellyttävä maku



Pitkäkestoinen ja tasapainoinen energia

Tuotteen monipuoliset käyttömahdollisuudet

Riittävä kerta-annos on pieni  
→ Riittoisa tuotepakkaus



## Lisätietoja

Matti Taini

Palvelupäällikkö

gsm 040 182 4474

matti.taini@testinglab.fi

[www.testinglab.fi](http://www.testinglab.fi)



**TESTING LAB**