

COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DE RECUPERATION - 2015/2016



www.nicolas-aubineau.com

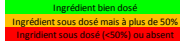
	SQUEEZY*	ISOSTAR*	APTONIA*	EART*	POWERBAR*	OVERSTIMS*	LACTEL*	MX3*	GU*	EFFNOV* SPORT	ERGYSPT*	PUNCH POWER*	HIGH5*	FENOUX* MULTISPORT	NUTRALITI* C*	NUTRISENS* SPORT	STC* NUTRITION	APURNA*	INKOSPOR*	ISOXAN*	DUO TONIC*	PILEJE*	+WATT*
	RECOVERY DRINK	INTERREGIO-AD DRINK	RECOVERY DRINK	POST EFFORT	RECOVERY DRINK	BOISSON DE RECUPERATION	SPORTBUS*	BOISSON DE RECUPERATION	RECOVERY DRINK	AMINO*	REGEN*	NO DRINK RECOVERY	PROTEIN RECOVERY	BOISSON DE RECUPERATION	NUTRARECOUP*	SPEED RECU*	RECU MAX	BOISSON DE RECUPERATION	PROTEIN DRINK	SPORT PRO	WHEY PURE ISOLATE	HYPROSPORT RECOVERY	SMART PROTEIN
Quantité pour 1 bidon	50g	50g	64g	43g	55g	40g	275ml	55g	65g	31g	30g	40g	60g	35g	32g	40g	40g	300ml	300ml	30g	40g	15g	320ml
Energie (kcal)	188	187	235	152	205	140	211	208	240	108	110	148	238	131	122	139	137	116	177	110	153	53	143
Protéines (g)	15	30	14	8,4	11	10	16,5	11	8	15,1	8	17,2	18	5,4	16,5	14	4,3	10	22	10	22	29	25
Glucides (g)	30	35	44,2	29,3	38,8	24	37,5	41,5	46	8,3	39,4	24,5	41	26,95	16,8	30,4	29,4	18,9	16,3	25,4	6,7	6,5	6,7
-dont sucres (g)	25	27	40,3	6,6	22,6	20	31,9	25,1	21	4,4	14,1	21	7,5	13,93	12,1	14,2	13,8	18,9	11,7	22,7	8,7	7,6	1,9
Grasses/Lipides (g)	0,7	0,5	0,17	0,1	0,4	0,36	1,4		2	0,2	0,3	0,16	0,3	0,1	1,3	0,06	0,2		1,8		0,3	0,4	1
-dont A.C. saturés (g)	0,3	0,48	0,1	0,12	0,3	0,3	1,2	0,35	1,9	0,25	0,28	0,1	0,3	0,1	0,4								
Sodium (mg)	268	148	24	162	93	80	220	135	190	25	238		136	53	360	80	140	10,1	24	24	42	86	275
Potassium (mg)	268	750	75	257	687	126	257	687	126	300	127	41,6		121	301		75						250
Magnésium (mg)	165	21	141	137	113	81	13,2	13,2	13,2	187,5	91	23,3		29,75	62,4	99				39			30
Zinc (mg)	7,7		3,25	6,74	3					5	3												
Calcium (mg)	245	275		210		234	400	198	120	400	129					121,1				60			100
Vit B1 (mg)	0,7	0,45		0,33	0,37	0,3	0,63	0,41		0,52	0,33	0,26		0,24	1,4	0,32	0,22	0,31		0,3	0,4	0,1	
Vit B2 (mg)	0,6	0,6		0,6	0,6		0,6	0,6		0,6	0,6			0,28	0,8	0,8							
Niacine- Vit B3 (mg)	9	4,9		15	4,8									3,15	18								
Vit B5 (mg)				5,16						3						1,1							
Vit B6 (mg)	1	0,45		0,52	1,7	0,42		0,58		0,7	0,4			0,35	1	0,25				0,3			
Biotine - Vit B8 (µg)	72		0,93	61	15					25						9,5							
Vit B12 (µg)	1,4			0,956	0,8		1,43			1,25	0,8						0,22						
Vit C (mg)	20			11,4	29				104	80	72	16									10,6		16
Vit E (mg)	10		4,5	13	4,4				19	6,1	3,6				5								1
BCAAs (g)	2,987									4,20	1,38				1,43		0,948						
Caféine (mg)																							
Conditionnement	Pot 400g	9 sticks	5 sticks	Pot 480g	Pot 1,2kg	Pot 400g	Unité	Pov 500g	Pot 840g	10 sticks	6 sticks	Pot 400g	10 sachets	Pot 500g	10 sticks	Pot 400g	Pot 525g	Unité	Unité	10 sticks	Pot 440g	14 sticks	Unité
Prix	14,95 €	9,95 €	6,95 €	18,50 €	29,20 €	19,90 €	1,50 €	18,90 €	35,90 €	29,00 €	24,00 €	24,30 €	16,00 €	36,50 €	19,50 €	18,90 €	2,50 €	2,50 €	8,20 €	24,95 €	24,00 €	4,95 €	0,155 €
Prix au g.	0,037 €	0,022 €	0,022 €	0,039 €	0,024 €	0,050 €	0,055 €	0,038 €	0,042 €	0,094 €	0,094 €	0,060 €	0,041 €	0,032 €	0,114 €	0,049 €	0,036 €	0,083 €	0,083 €	0,027 €	0,057 €	0,114 €	0,155 €
Note Qualité	17	15	14	15,5	14	16	16	14	11,5	15,5	15	11	9	8	16	9,5	7,5	10	10	4	4,5	7	6
Note Prix	18	19,5	19,5	17,5	19	16,5	16	17,5	17,5	12	12	15,5	17,5	18,5	10	16,5	18	13	13	19	16	10	6
Note Qualité/Prix (sur 20)	17,5	17,25	16,75	16,5	16,5	16,25	16	15,75	14,5	13,75	13,5	13,25	13,25	13,25	13	13	13	13	13	11,5	10,25	8,5	6
Note Qualité Coef. 3 (sur 20)		16,125		16	15,25	16,125	16	14,875	13	14,625	14,25	12,125	11,125	10,625	14,5	11,25	10,125	10,75	10,75	7,75	7,375	7,75	6
Note Prix Coef. 3 (sur 20)		18,375		17	17,75	16,375	16	16,625	16	12,875	12,75	14,375	15,375	15,875	11,5	14,75	15,375	12,25	12,25	15,25	19,125	9,25	6

- Critères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :**
- minimum 56 mg de magnésium (contribue à une fonction musculaire normale)
  - minimum 300 mg de potassium (contribue à une fonction musculaire normale)
  - minimum de 12 mg de Vit C ou 1,8 mg de Vit E ou 1,5 mg de Zinc (contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif = antioxydants)
  - minimum de 2 vitamines parmi les vitamines B1-B2-B6-B12 (participent à un métabolisme énergétique normal)
  - minimum 120 mg de calcium (contribue à une fonction musculaire normale)

- Critères de notation pour la qualité (selon mon expérience) :** (en plus des recommandations européennes)
- minimum 10g de protéines (= aide à maintenir la masse musculaire (resynthèse des protéines musculaires))
  - minimum 15g de glucides par heure (= resynthèse des stocks de glycogène)
  - minimum 200mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)

- Note pour la qualité :**
- # -1,5 point pour les glucides par tranche de 2,5 g
  - # -1,5 point pour les protéines par tranche de 2,5 g (-10 si absence totale)
  - # -2 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
  - # -1 point si au moins 50% des apports des ingrédients
  - # -2 points si absence de 2 vitamines du groupe B
  - # -2 points pour la présence d'aspartame

**Exemple de lecture (Post Effort d'Efait\*) :**  
 La boisson d'Efait\* fait 43 g qui contient 8,4 g de protéines, 29,3 g de glucides, 51,6 mg de Vitamine C (etc.). Elle est commercialisée par pot de 480 g à 18,50 € soit un cout au gramme de 0,039 € (=18,50/480).  
 Note qualité = 20 - 1,5 (absence de moins de 2,5g de protéines) - 1 (absence partielle de sodium) - 2 (absence importante de potassium) = 15,5  
 Note prix = 0,039 = 17,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 0,044 € = la note de 0,045 € et non 0,040 €.  
 Note qualité/prix = (15,5+17,5)/2 = 16,5



Grille note prix

0,015	20
0,02	19,5
0,025	19
0,03	18,5
0,035	18
0,04	17,5
0,045	17
0,05	16,5
0,055	16
0,06	15,5
0,065	15
0,07	14,5
0,075	14
0,08	13,5
0,085	13
0,09	12,5
0,095	12
0,1	11,5
0,105	11
0,11	10,5
0,115	10
0,12	9,5
0,125	9
0,13	8,5
0,135	8
0,14	7,5
0,145	7
0,15	6,5
0,155	6



Document réalisé par Nicolas AUBINEAU - Diététicien Nutritionniste du sport  
 Parce que votre préparation passe également par l'alimentation  
 Suivi alimentaire personnalisé sur [www.nicolas-aubineau.com](http://www.nicolas-aubineau.com)

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier