COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES - 2017

	FENIOUX MUTLISPORTS	SPONSER®	APTONIA®	SPONSER®	WIGGLE®	APTONIA®	SIS®	SQUEEZY®	+ WATT®	HIGH 5	ISOSTAR®	EAFIT®	POWERBAR®	FENIOUX MUTLISPORTS	GU®	NUTRISENS SPORT®	ETIXX®	+ WATT®	STC NUTRITION®	INKOSPOR®	APURNA®	GU®	NUTRISENS SPORT®	ERIC FAVRE®	STC NUTRITION®	OVERSTIMS®	MULEBAR®	EAFIT®	PUNCH POWER®	MULEBAR®	MX3®	OVERSTIMS®	PUNCH POWER®	OVERSTIMS®	AUTHENTIC NUTRITION®
	GEL ENERGY BCAA 2	LIQUID ENERGY BCAA	ULTRA GEL 700	LIQUID ENERGY	GEL ENERGETIQUE	ULTRA GEL 300	ISO ISOTONIC	ENERGY GEL	BCAA RIDE GEL +	ENERGYGEL	GEL ENERGY	FINISHER	POWERGEL ORIGINAL	MAGNESIUM	ENERGY GEL	FIRST GEL	ISOTONIC ENERGY GEL	STAR GEL +	DVER BLAST® NO CRAMP	ENERGY GEL	GEL ENERGIE ANTIOXYDANT	BOOSTANE ENERGY GEL	TONIK'S PLUS	MX4	DVER BLAST® BCAA LO ULTRA	GEL ANTIOXYDANT	GEL ENERGETIQUE NAPLE SIROP	PERFORMER	SPEEDOX'	HYDROGEL CASSIS	MXGEL ANTIOXYDANT	ENERGIX BIO	SPEED GEL	COUP DE FOUET	ENERGY GEL
Quantité pour 1 bidon	42 g	70 g	32 g	70 g	38 g	32 g	60 ml	60 ml	50 g	40 g	35 g	25 g	41 g	27 g	32 g	27 g	40 g	50 g	25 g	40 g	27 g	32 g	27 g	30 g	25 g	27 g	37 g	25 g	25 g	37 g	25 g	27 g	25 g	25 g	25 g
Energie (kcal)	122	156	97	210	90	96	87	79	105	90	112	75	107	80	100	80	96	105	74	109	80	100	201	89	60	81	108	74	74	92	75	84	76	77	62
Protéines (g)		1	0,3																		1				0,5										
Glucides (g)	30,6	38	24	53	22,8	24	22	20	26,1	23	28	18,7	26,7	20	23	20,2	24,1	26,2	18,4	27,3	18,9	23	20	22	15,0	20	27	18	18,8	22,5	18,6	21,1	19	19,2	15,4
dont sucres (g)	17,2	22	9	13	6,6	13	0,6	9	20,3	2,5	19	14,6	9,8	16	6	13,8	16,3		12,4	6,1	11,6	6	13,8	14,3	4,4	9,5	25	11		20,5	12,6	10,0		13,2	1,6
Graisses/Lipides (g)																																	18,625		
dont A.G. saturés (g)																																			
Sodium (mg)	84	200	52	120	48	20	40	32		20			205	23,70	54		156		40	11		125,2	40			13	40			40	50		45	6,8	12
Potassium (mg)	66	70		95										3	35					14,5		55												
Magnésium (mg)												56		58,59					56							16,2								
Zinc (mg)			3									6,1														0,6					1,5			
Calcium (mg)														29,43					35							51								
Vit B1 (mg)	0,42		0,33			0,33					0,33	0,2		0,21		0,17			0,2	0,36	0,17		0,21	0,17	0,2	0,3		0,2	0,18		0,23	0,2	0,2	0,15	0,2
Vit B2 (mg)																					0,21		0,26	0,21	0,2			0,5							0,2
Niacine - Vit B3 (mg)	4,62											9													2,4	1									2,4
Vit B5 (mg)																																			
Vit B6 (mg)	0,42		0,42									75		0,16							0,22			0,21	0,2	0,1		1					0,15	0,2
Biotine - Vit B8 (µg)												0,5																							
Vit B12 (µg)			0,75								16	30		16			40		9,0		12,1		13,3	19,1	12,0				31,87					9,5	12
Vit C (mg)	4,62		3,6																		1,8			1,181		0,5								
Vit E (mg)		0,5	0,24						0,3						0,45							0,3		0,294	0,3									
BCAAs (g)																																			
Conditionnement	Lot 6	Unité	Lot 4	Unité	Lot 20	Lot 4	Lot 6	Unité	Unité	Unité	Lot 4	Lot 9	Unité	Lot 6	Unité	Unité	Unité	Unité	Lot 10 gels	Unité	Lot 5	Unité	Unité	Lot 4	Lot 10 gels	Lot 10	Unité	Lot 10	Lot 6	Unité	Lot 10	Lot 10	Lot 6	Lot 10	Unité
Prix	12,60 €	2,85 €	4,99 €	2,85 €	10,99 €	2,99 €	11,00 €	1,79 €	2,00 €	0,99 €	6,90 €	19,70 €	1,89 €	12,50 €	2,20 €	1,20 €	2,78 €	2,00 €	18,00 €	2,00 €	8,95 €	3,20 €	2,50 €	10,50 €	20,00 €	22,00 €	2,50 €	17,30 €	12,50 €	2,80 €	25,00 €	22,00 €	12,50 €	23,80 €	2,30 €
Prix au kg	50,00 €	40,71 €	38,98 €	40,71 €	14,46 €	23,36 €	30,56 €	29,83 €	40,00 €	24,75 €	49,29 €	78,80 €	46,10 €	77,16 €	68,75 €	44,44 €	69,50 €	40,00 €	72,00 €	50,00 €	66,30 €	100,00 €	92,59 €	87,50 €	80,00 €	81,48 €	67,57 €	69,20 €	83,33 €	75,68 €	100,00 €	81,48 €	83,33 €	95,20 €	92,00 €
Note qualité	14	11	11	8	3,5	3,5	3,5	3,5	5	2	6,5	9,5	5	11	8	3,5	8	2	8	3,5	6,5	11	9,5	8	6,5	6,5	3,5	3,5	5	3,5	8	3,5	3,5	5	3,5
Note Prix	15	17	17	17	20	20	19	19	17	20	15	11,5	16	9,5	11,5	16	11	17	10,5	15	11,5	5	6,5	7,5	9	8,5	11,5	11	8,5	10	5	8,5	8,5	6	6,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**14,5**	**14**	**14**	**12,5**	**11,75**	**11,75**	**11,25**	**11,25**	**11**	**11**	**10,75**	**10,5**	**10,5**	**10,25**	**9,75**	**9,75**	**9,5**	**9,5**	**9,25**	**9,25**	**9**	**8**	**8**	**7,75**	**7,75**	**7,5**	**7,5**	**7,25**	**6,75**	**6,75**	**6,5**	**6**	**6**	**5,5**	**5**

Critères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :

- minimum 56 mg de magnésium (contribue à une fonction musculaire normale)
- minimum 50 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 celulles contre le stress oxydatif = antioxydants)
- minimum de 2 vitamines du groupe B (participent à un métabolisme énergétique normal)

Critères de notation pour la qualité (selon mon expérience) : *(en plus des recommandations européennes)*

- minimum 20g de glucides par heure (= carburant du corps)
- minimum 50mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- minimum 0,5g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale

Ingrédient bien dosé
Ingrédient sous dosé mais à plus de 50%
Ingrédient sous dosé (<50%) ou absent

Note pour la qualité :

-1,5 point pour les glucides par tranche de 2,5 g
-3 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
-1,5 point si au moins 50% des apports des ingrédients
-3 points si absence de 2 vitamines du groupe B
-2 points pour la présence d'aspartame

Exemple de lecture (Gel Energy BCAA2 de Fenioux Multisport) :
Le gel Energy BCAA2® fait 42 g qui contient 30,6 g de glucides, 0 mg de Vitamine C (etc.). Il est commercialisé par lot de 6 à 12,60 €, soit un coût au kg de 50€.
Note qualité = 20 - 3 (car absence de magnésium) - 3 (absence de bcaa) = 14.
Note prix = 15=> à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 33 € = la note de 32,5 € et non 35 €.
Note qualité/prix = (14+15)/2 = 14,5

GRILLE DE NOTE

Prix au kg	Note
25	20
27,5	19,5
30	19
32,5	18,5
35	18
37,5	17,5
40	17
42,5	16,5
45	16
47,5	15,5
50	15
52,5	14,5
55	14
57,5	13,5
60	13
62,5	12,5
65	12
67,5	11,5
70	11
72,5	10,5
75	10
77,5	9,5
80	9
82,5	8,5
85	8
87,5	7,5
90	7
92,5	6,5
95	6
97,5	5,5
100	5
102,5	4,5
105	4
107,5	3,5
110	3
112,5	2,5
115	2
117,5	1,5
120	1
122,5	0,5

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

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

Nicolas AUBINEAU 2017 ©