

COMPARATIF DES PRINCIPALES BARRES DIÉTÉTIQUES DE L'EFFORT - 2017



	APTONTIA*	STC*	CLIF BAR*	ISOSTAR*	INKOSPOR*	EAFIT*	APURNA*	POWERBAR*	HIGH 5*	SIS*	HIGH 5*	OVERSTIMS*	WIGGLE*	BEE IT*	ETIXX*	FENOUX MULTISPORTS*	CHIMPANZEE*	FENOUX MULTISPORTS*	PUNCH POWER*	MX3*	NUTRISENS* SPORT	OVERSTIMS*	OVERSTIMS*	EFFINOV* SPORT	NUTRISENS* SPORT	APURNA*	JOURNEY BAR*	MULEBAR*	+ WATT	OVERSTIMS*	ERGOSPORT*		
	ULTRA FRUITS BAR	MOD MAX BAR	CHOCOLATE CHIP	HIGH ENERGY	ENERGY BAR	BARRE ENERGÉTIQUE	BARRE ENERGÉTIQUE CÉREALE	ENERGIZE	IS:1 BAR	CO ENERGY BAR	ENERGY BAR	AUTHENTIC BAR	BARRE ENERGÉTIQUE	PRO LEITE BAR	ENERGY SPORT BARS	BARRE LONGUE ÉNERGIE	BARRE ENERGÉTIQUE	BARRE ENERGÉTIQUE FRUITÉE	FRANCIS BAR BANANE	FRUITY ENERGY BAR	B BAR	ENERGIZING BAR SALES	BARRE FRUITÉE	AMINOV*	MAPACK	BARRE ÉNERGÉTIQUE FONDANTE INTÉRODANTE	PIZZA	STRADEL	CARBO + PERFORMANCE	BARRE BIO	ERGOSPORT EFFORT BARRE		
Pods ombre	40 g	45 g	68 g	40 g	65 g	30 g	40 g	55 g	50 g	65 g	60 g	65 g	60 g	60 g	40 g	50 g	35 g	30 g	35 g	40 g	40 g	40 g	32 g	25 g	25 g	40 g	40 g	40 g	25 g	25 g	25 g		
Energie (kcal)	135	170	251	159	238	80,4	154	199	195	217	195	221	235	146	172	239	123,9	94	127,05	204	202	103	88	361	105	160	143	159	79	84			
Protéines (g)	1,2	10,1	10	1,9	3,8	0,2	5	5,8	7	7,8	2,6	9,7	2,5	4,9	2,1	0,7	9,3	0,84	1,2	0,77	5,8	6,4	1,4	3,9	5,1	2,8	6	3	1,8	1	1,3		
Glucides (g)	26	22,5	40	29	45,2	21,7	24	39	28	44	40	33	45	35,2	29	37,85	25	27	29,3	36,31	13,7	19	20	11,3	44,7	16,2	29	26	34,8	18	16,8		
dont sucres (g)	19	9	23	14	17,3	15,3	9,4	24,2	14	18	20	20,6	23	12,7	12	15,5	13	18,9	15,1	16,903	11,4	7,3	11	10,4	25,4	14,7	6	14	13	8,4			
Ratio sucres/glucides	73,1%	40%	57,5%	48,3%	38,3%	70,5%	39,2%	62,1%	50,0%	40,9%	50,6%	62,4%	51,1%	30,3%	41,4%	41,7%	52,0%	70,0%	78,4%	64,1%	38,9%	45,9%	55,0%	78,0%	56,8%	90,1%	30,0%	53,8%	39,0%	72,2%	50,0%		
Grasses (g)	2,3	4,3	5	3,8	2,7	0,7	4,1	2	7	1,3	2,6	6,8	2,7	7,6	2	1,65	8	1,6	0,4	1,82	13,7	12	0,8	1,5	17,6	3,3	7	2	0,8	0,2	0,6		
dont A.G. saturés (g)	0,7	2,4	1,5	2,6	0,5	0,1	1,4	0,4	1,1	0,3	0,5	1,2	0,4	0,9	0,3	0,3	1,4	1,23	0,2	1,4	2,8	2,2	0,1	0,3	7,3	0,3	1	0,3	0,1	0,1	0,1		
Sodium (mg)	12	40	150	88	4	16	56	197	52	80	44	268	41	130	53	12,8	80	43,8	8	28	40	240	12	56	155	20	8	24	4	20			
Potassium (mg)	300	280	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	390	
Magnésium (mg)	56,4	390	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
Zinc (mg)																																	
Calcium (mg)			150																														
Vit B1 (mg)	0,17	0,85	0,8	0,36	0,68	0,17	0,2					0,12				0,33		0,23	0,21	0,308			0,19	0,95					0,18	0,18	0,18		
Vit B2 (mg)	0,7	0,255	0,31	0,87	0,25		0,25												0,77	0,308				0,35	0,21								
Niacine - Vit B3 (mg)	8	3	3,5	9,9	2,9		2,9												8,1	2,51				4	2,4								
Vit B5 (mg)		3		3,7			3,7													2,51													
Vit B6 (mg)	0,21	0,7	0,4	0,48	0,86		0,25													0,67													
Biotine - Vit B8 (µg)	25																			29,7				0,38		0,21							
Vit B12 (µg)	0,38	1,25	1		1,54															0,45													
Vit C (mg)	12	4	15	12	14,4		12	14,4												28,29				6,4	16								
Vit E (mg)		6	4,4	2,4	2,4		2,2													5,4													
BCAAs (g)																																	
Conditionnement	5 barres	5 barres	Unité	3 barres	Unité	Unité	3 barres	Unité	Unité	Unité	Unité	6 barres	20 barres	Unité	12 barres	5 barres	Unité	5 barres	Unité	10 barres	Unité	6 barres	6 barres	10 barres	Unité	5 barres	5 barres	Unité	Unité	6 barres	Unité		
Prix	4,49 €	10,95 €	2,50 €	4,70 €	2,00 €	1,30 €	5,70 €	1,99 €	1,49 €	1,49 €	1,49 €	13,80 €	14,99 €	2,30 €	24,99 €	9,00 €	2,50 €	8,00 €	1,90 €	22,80 €	1,25 €	13,80 €	12,60 €	20,90 €	2,90 €	8,30 €	13,80 €	2,00 €	2,30 €	11,40 €	2,40 €		
Prix au kg	22,45 €	48,67 €	36,76 €	39,17 €	30,77 €	43,33 €	47,50 €	36,18 €	29,80 €	30,62 €	24,83 €	35,38 €	12,49 €	38,33 €	52,06 €	36,00 €	45,45 €	45,71 €	63,33 €	65,14 €	31,25 €	57,50 €	65,63 €	83,60 €	72,50 €	66,40 €	69,00 €	50,00 €	57,50 €	76,00 €	96,00 €		
Note Qualité	12,5	15,5	12,5	11	8	11	11	6,5	5	5	3,5	5	2	5	8	3,5	3,5	3,5	6,5	6,5	-4	2	3,5	6,5	3,5	2	2	0,5	-1	0,5	-5		
Note Prix	20	14	17	16	18,5	15	14	17	18,5	18,5	20	17	20	16,5	13	17	14,5	14,5	10	9,5	18	11,5	9,5	5	8	9,5	8,5	10	11,5	7	2		
Note Qualité/Prix (sur 20)	16,25	14,75	14,75	13,5	13,25	13	12,5	11,75	11,75	11,75	11,75	11	11	10,75	10,5	10,25	9	8,25	8	7	6,75	6,5	5,75	5,75	5,75	5,75	5,25	5,25	3,75	3,75	3,5		

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

- minimum 55 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 cellules 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)

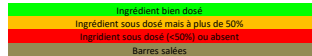
- minimum 20g de glucides par heure (= carburant du corps)
- ratio sucres/glucides >75% = -3 pts, entre 50 et 74,9% = -1,5 pt et <50% = ok
- minimum 50mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- minimum 0,5g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale

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 (Ultra Fruits Bar d'Apontia\*) :

La barre Ultra Fruits Bar\* fait 40 g qui contient 26 g de glucides, 12 mg de sodium (etc.). La barre est commercialisée par 5 pour 4,49€ soit un cout au kg de 22,45 €.  
 Note qualité = 20 - 1,5 (entre 50 et 75% au ratio sucres/glucides) - 3 (absence de BCAA) = 12,5.  
 Note prix = 22,45 = 20 => 3 savoi que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 36,76 € = la note de 36 € et non 38 €.  
 Note qualité/prix = (12,5+20)/2 = 16,25



GRILLE DE NOTE

Prix au kg	Note
24	20
26	19,5
28	19
30	18,5
32	18
34	17,5
36	17
38	16,5
40	16
42	15,5
44	15
46	14,5
48	14
50	13,5
52	13
54	12,5
56	12
58	11,5
60	11
62	10,5
64	10
66	9,5
68	9
70	8,5
72	8
74	7,5
76	7
78	6,5
80	6
82	5,5
84	5
86	4,5
88	4
90	3,5
92	3
94	2,5
96	2
98	1,5
100	1
102	0,5
104	0



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