

COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DE RECUPERATION - 2017

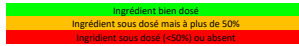


	EAFIT®	SIS®	ISOSTAR®	MX3®	APURNA®	APTONIA®	LACTEL®	SPONSER®	POWERBAR®	OVERSTIMS®	ERGOSPORT®	WIGGLE® NUTRITION	HIGHS®	OXSTIT®	STC® NUTRITION	EFFNOV® SPORT	OVERSTIMS®	FENIQUO® MULTISPORTS	ETIXO®	NUTRISENS® SPORT	INKOSPOR®	PUNCH POWER®	GU®	PUNCH POWER®	NUTRATLETIC®	NUTRISENS® SPORT	PILEJE®	
	POST EFFORT	REGO HARD RECOVERY	AFTER RELOAD DRINK	MIX DRINK RECLIP CHOCOLAT	BOISSON DE RECUPERATION	RECOVERY DRINK	SPORTUS®	RECOVERY DRINK	RECOVERY DRINK	BOISSON DE RECUPERATION	REGEN®	RECOVERY DRINK	PROTEIN RECOVERY	DRINK N. RECLIP	RECLIP MAX	MINING®	BOISSON DE RECUPERATION ELITE	BOISSON DE RECUPERATION	RECOVERY SHAKE	SPED RECLIP	RECOVERY DRINK	BIO DRINK RECOVERY	RECOVERY DRINK	BOISSON DE RECUPERATION FDI	NUTRARECUP®	RECUPERATION PRO	HYDROSPORT REPARATION	
Quantité conseillée	41,5g	50g	50g	55g	40g	64g	275ml	60g	55g	40g	30g	66g	60g	40g	40g	31g	60 g	35g	50g	40g	500ml	40g	49g	35g	32g	30g	15g	
Energie (kcal)	145,7	184	187	200,8	135	226	225,5	218	205	140	110	240	236	148	180	137	108	234	130,2	181	142	148	180	109	122	119	51	
Protéines (g)	20,8	28	29	24,2	18	24,2	18	13,3	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Glucides (g)	23,3	23	35	34,8	23,2	41	31,6	39	38,8	24	20,8	41	40	27,2	23,4	8,8	42,3	27,0	37	31,1	24	24,51	30	20	17	2,4	8,46	
dont sucres (g)	7,5	5,1	2,7	21,5	22,5	37,1	31	26	22,6	20	14,1	36	20	14,6	13,8	4,4	34,26	13,7	9	14,8	20	15,92	29	16,45	12	1,5	7,65	
Graisses/Lipides (g)	0,2	1,3	0,5	0,4	0,2	0,6	1,4	1	0,4	0,36	0,3	0,3	0,1	0,2	0,1	0,2	0,9	0,1		0,06		0,16			1,4	2,4	0,27	
dont A.G. saturés (g)	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,4	1	0,5	0,2	0,1		0,2	0,2	0,07	0,1							0,16			0,4	1,5	0,2	
Sodium (mg)	232,4	400	150	349,8	160	173	220	210	93	511	228	360	136	728	354	253	264	32,9	12	60	150	144,3	250	126	336	136	240	
Potassium (mg)	290,1	300	329,5	750	960	622,5	60	113	81	91		224	224	224	290	270	270	29,8	28,1	62,4	61,81	110	180	168	201	252	254	
Magnésium (mg)	33,1	32	71	38,3	14,1	190	60	11,3	81	91		38	152	187,5								28,5					30	
Zinc (mg)	6,2	2		0,0	3,8	4,03		5,4	3		3				5												107	
Calcium (mg)	214		275	143,0	300		467,5	102		234		278	95	400				60	121,4								75	107
Vit B1 (mg)	0,4	0,5	0,48	0,5	0,67		0,63	1	0,37	0,3	0,33		1,4	0,22	0,55	0,396	0,3	0,125	0,3		0,28				1,4	0,16	0,1	
Vit B2 (mg)	0,4	0,6	0,95	0,5	1,3			1,2	0,42		0,42		1,4		0,7		0,4	0,125	0,3						0,8	0,07		
Niacine - Vit B3 (mg)	6,6	7,3	4,9	0,0	15			13	4,8				16		8		3,2	2,5							18			
Vit B5 (mg)	2,5	1,5	0,0					6	3				6		3				1,1									
Vit B6 (mg)	0,5	0,8	0,45	0,6	1,3	0,64		1,1	0,42		0,4		1,4		0,2	0,504	0,4	0,54	0,25						1	0,09		
Biotine - Vit B8 (µg)	20,8	18		0,0				147	15				50		25													
Vit B12 (µg)	1,2	0,4	0,0			1,41	1,43	1	0,75		0,8		2,5		1,25			0,188										
Vit C (mg)	35,7	24	35	27,3	30	46,1		33	24		75		85		40		11,3	12,5			40				16	16,2		
Vit E (mg)	5,0	2,8	4,2		4,5	4,48		7,2	4,4		3,6		12		6											5	1	
BCAAs (g)								2,8						1,38		4,29									2,51			
Conditionnement	Pot 457g	Pot 500g	9 sticks	Pot 500g	Pt 400g	Pot 512g	12 btlts	6 sticks	Pot 1,2kg	Pot 400g	Pot 450g	Pot 1,5kg	9 sachets	10 sticks	Pot 252g	10 sticks	Pot 420g	Pot 500g	12 sachets	Pot 400g	Btl 500ml	Pot 400g	Pot 735g	Pot 400g	10 sticks	Pot 450g	14 sticks	
Prix	16,90 €	15,00 €	9,99 €	19,90 €	17,95 €	8,99 €	18,00 €	16,70 €	24,99 €	19,90 €	21,00 €	20,73 €	10,90 €	30,00 €	18,90 €	29,90 €	21,90 €	16,00 €	34,99 €	19,50 €	3,50 €	25,00 €	44,90 €	20,00 €	36,50 €	29,90 €	24,40 €	
Prix au kg	36,98 €	30,00 €	22,20 €	39,80 €	44,88 €	17,56 €	30,00 €	46,39 €	20,83 €	49,75 €	46,67 €	13,82 €	10,90 €	75,00 €	36,00 €	96,45 €	52,14 €	32,00 €	58,32 €	48,75 €	43,75 €	62,50 €	61,09 €	50,00 €	114,06 €	66,44 €	116,19 €	
Note Qualité	18,5	17	15,5	18,5	18,5	12,5	14	17	11	14	11	5	3,5	15,5	6,5	18,5	9,5	5	9,5	6,5	5	8	6,5	3,5	14	2	8	
Note Prix	14,5	16	17,5	14	13	18,5	16	12,5	18	12	12,5	18,5	20	7	15	2,5	11,5	15,5	10,5	12,5	13,5	9,5	10	12	0	8,5	0	
<b>Note Qualité/Prix</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>16,25</b>	<b>15,75</b>	<b>15,5</b>	<b>15</b>	<b>14,75</b>	<b>14,5</b>	<b>13</b>	<b>11,75</b>	<b>11,75</b>	<b>11,25</b>	<b>10,75</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>10,25</b>	<b>10</b>	<b>9,5</b>	<b>9,25</b>	<b>8,75</b>	<b>8,25</b>	<b>7,75</b>	<b>7</b>	<b>5,25</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

- Critères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :**
- minimum 55 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 (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)

- Note pour la qualité :**
- # -1,5 point pour les glucides et protéines 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 (Post Effort d'Effit®) :**  
 La boisson d'Effit® fait 41,5 g qui contiennent 10,4 g de protéines, 25,3 g de glucides, 232,4 mg de Sodium, 35,7 mg de Vitamine C (etc.). Elle est commercialisée par pot de 457 g à 16,90 € soit un cout au kg de 36,98 €.  
 Note qualité = 20 - 1,5 (entre 50 et 90% apport potassium) = 18,5  
 Note prix = 36,98 = 14,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 31 € = la note de 30 € et non 32,50 €.  
 Note qualité/prix = (18,5+14,5)/2 = 16,5



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](http://www.nicolas-aubineau.com)

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

**GRILLE DE NOTE**

Prix au kg	Note
10	20
12,5	19,5
15	19
17,5	18,5
20	18
22,5	17,5
25	17
27,5	16,5
30	16
32,5	15,5
35	15
37,5	14,5
40	14
42,5	13,5
45	13
47,5	12,5
50	12
52,5	11,5
55	11
57,5	10,5
60	10
62,5	9,5
65	9
67,5	8,5
70	8
72,5	7,5
75	7
77,5	6,5
80	6
82,5	5,5
85	5
87,5	4,5
90	4
92,5	3,5
95	3
97,5	2,5
100	2
102,5	1,5
105	1