

COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES - 2018

La Diététique	AFONIA*	AFURINA*	EAFT*	EAFT*	OVERSTIM*	PUNCH POWER*	RENOLUX MULTISPORT*	INOSPORT*	SPONSER*	NUTRISSENT G01*	ETRIX*	NUTRISSENT*	MX3*	ISOSTAR*	OVERSTIM*	S.T.C NUTRITION*	INOSPORT*	ISOSTAR*	NUTRILETIC*	NUTRISSENT G02*	MX3*	+ WATT*	RENOLUX MULTISPORT*	POWERBAR*	EPINOVIT HYDRABOOST*	ERIC FAVRE*	OVERSTIM*	AUTHENTIC NUTRITION*	PUNCH POWER*	ISOKAN*	S.T.C NUTRITION*	PUNCH POWER*	HIGH 5*	GU ENERGY*	SIS*	PLELE*	POWERADE*	WIGGLE*	OKSITS*	POWERADE*	CHAMPANIZÉ*	AFVYSOBT*				
La Diététique	AFONIA*	AFURINA*	EAFT*	EAFT*	OVERSTIM*	PUNCH POWER*	RENOLUX MULTISPORT*	INOSPORT*	SPONSER*	NUTRISSENT G01*	ETRIX*	NUTRISSENT*	MX3*	ISOSTAR*	OVERSTIM*	S.T.C NUTRITION*	INOSPORT*	ISOSTAR*	NUTRILETIC*	NUTRISSENT G02*	MX3*	+ WATT*	RENOLUX MULTISPORT*	POWERBAR*	EPINOVIT HYDRABOOST*	ERIC FAVRE*	OVERSTIM*	AUTHENTIC NUTRITION*	PUNCH POWER*	ISOKAN*	S.T.C NUTRITION*	PUNCH POWER*	HIGH 5*	GU ENERGY*	SIS*	PLELE*	POWERADE*	WIGGLE*	OKSITS*	POWERADE*	CHAMPANIZÉ*	AFVYSOBT*				
La Diététique	AFONIA*	AFURINA*	EAFT*	EAFT*	OVERSTIM*	PUNCH POWER*	RENOLUX MULTISPORT*	INOSPORT*	SPONSER*	NUTRISSENT G01*	ETRIX*	NUTRISSENT*	MX3*	ISOSTAR*	OVERSTIM*	S.T.C NUTRITION*	INOSPORT*	ISOSTAR*	NUTRILETIC*	NUTRISSENT G02*	MX3*	+ WATT*	RENOLUX MULTISPORT*	POWERBAR*	EPINOVIT HYDRABOOST*	ERIC FAVRE*	OVERSTIM*	AUTHENTIC NUTRITION*	PUNCH POWER*	ISOKAN*	S.T.C NUTRITION*	PUNCH POWER*	HIGH 5*	GU ENERGY*	SIS*	PLELE*	POWERADE*	WIGGLE*	OKSITS*	POWERADE*	CHAMPANIZÉ*	AFVYSOBT*				
Énergie (kJ)	138	143	166	173	149	148	144	148	148	148	143	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148	148

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 du groupe B (contribuent à un métabolisme énergétique normal)

Critères de notation pour la qualité (selon nos recommandations) :

- minimum 30g de glucides par litre (c'est le carburant du corps)
- ratio sucre/liquides > 75% = 3 pts ; entre 50 et 74% = 1,5 pt et < 50% = 0k
- minimum 300mg de sodium par litre (si les minéraux ne sont pas dans la liste)
- minimum 1g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale

Note pour la qualité :

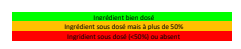
- # 1-5 point pour les glucides par tranche de 2,5 g
- # 3 points si absence de « de 500k (pour raison aux critères pour les autres ingrédients)
- # 1,5 point si au moins 50% des apports de glucides
- # 3 points si absence de 2 vitamines du groupe B
- # 2 points pour la présence d'apport

Exemple de lecture Boisson ton d'AFONIA* :

Note qualité = 20 - 3 ratio sucre/liquides - 3 absence de BCAA - 14

Note prix = 15,37 = 15,5 « à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 15,37 € = la note de 15€ et non 17,5 €.

Note qualité/prix = (14+15,37)/2 = 16,75



GRILLE DE NOTE

Prix au kg	Note
12,5	20
15	19,5
17,5	19
20	18,5
22,5	18
25	17,5
27,5	17
30	16,5
32,5	16
35	15,5
37,5	15
40	14,5
42,5	14
45	13,5
47,5	13
50	12,5
52,5	12
55	11,5
57,5	11
60	10,5
62,5	10
65	9,5
67,5	9
70	8,5
72,5	8
75	7,5



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