# COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES - 2019

La Diététique Nicolas Aubineau
www.nicolas-aubineau.com

| | APTONIA® ISO + | HYDRASCORE® HYDRASCORE N°9 | NUTRISENS® HYDRAMAX | APURNA® BOISSON HYDRATATION CITRON | EAFIT® BOISSON ENERGETIQUE -3H | MX3® SPORT DRINK LONGUE DISTANCE | EAFIT® BOISSON ENERGETIQUE +3H | OVERSTIMS® HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE | ISOSTAR® HYDRATE & PERFORM | PUNCH POWER® BIODRINK LONGUE DISTANCE KIWI | ISOSTAR® ENERGY SPORT DRINK | FENIOUX® MULTISPORT ENERGY PROGRESSIVE BCAA | ERIC FAVRE® ISOTONIC VEGAN | ERGYSPORT® ERGYSPORT® EFFORT PECHE | NUTRISENS® GO2® BOOSTER TRAIL | OVERSTIMS® HYDRIXIR ANTIOXYDANT® |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Quantité pour 1 bidon | 38 g | 40 g | 40 g | 40 g | 46 g | 46 g | 46 g | 45 g | 40 g | 40 g | 79 g | 45 g | 50 g | 30 g | 40 g | 43 g |
| Energie (kcal) | 137 | 153 | 140 | 141 | 166 | 172 | 121 | 166 | 156 | 146 | 303 | 163 | 144 | 110 | 134 | 123 |
| Protéines (g) | | 1,1 | | 0,03 | | 2,3 | | 2,3 | | 3,64 | | 1,35 | | 1,8 | 5,4 | |
| Glucides (g) | 34,2 | 37 | 34,9 | 35,2 | 42 | 40,9 | 30 | 39,2 | 39 | 34 | 75 | 40 | 35,8 | 25,5 | 28 | 30,8 |
| dont sucres (g) | 25,6 | 26 | 16,8 | 22,7 | 18 | 13,3 | 3 | 16 | 25 | 23 | 23 | 26 | 28,9 | 14,9 | 6 | 16,7 |
| Ratio sucres/glucides | 74,9% | 70,3% | 48,1% | 64,5% | 42,9% | 32,6% | 10,0% | 40,4% | 64,1% | 67,3% | 30,7% | 64,8% | 80,7% | 58,4% | 22,8% | 54,2% |
| Graisses/Lipides (g) | | | | | | | | | | | | | | 0,1 | | |
| dont A.G. saturés (g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sodium (mg) | 340 | 301 | 232 | 304 | 341 | 313 | 258 | 170 | 240 | 240 | 300 | 306 | 240 | 236 | 148 | 183 |
| Potassium (mg) | 318 | 305 | 302 | 300 | | | | 0 | | 120 | | | 178,7 | 196 | 409 | |
| Magnésium (mg) | 57 | 56 | 56,4 | 56 | 59,3 | 55 | 56,5 | 140,8 | 145 | 62 | | | 27,1 | 152 | 63 | 145 |
| Zinc (mg) | | 3 | 2,6 | 1,5 | | | | | 4 | | 4,1 | | | | 2,6 | |
| Calcium (mg) | | | 127,7 | 120 | | 74 | | | | | | | | 118 | 127 | |
| Vit B1 (mg) | 0,33 | 0,30 | 0,31 | 0,40 | 0,32 | 0,37 | 0,23 | 0,45 | 0,44 | 0,40 | 0,47 | 0,49 | 0,05 | 0,25 | 0,31 | |
| Vit B2 (mg) | 0,42 | 0,2 | 0,26 | 0,21 | 0,37 | 0,38 | 2,26 | | | | | | | | 0,31 | |
| Niacine - Vit B3 (mg) | | 2,4 | | 8 | 4,14 | | | | | | | | | | | |
| Vit B5 (mg) | | | | 0,9 | 1,38 | | | | | | | | | | 1,1 | |
| Vit B6 (mg) | 0,42 | 0,20 | 0,25 | 1,00 | 0,46 | 0,46 | 0,33 | 0,54 | | 0,32 | | | | 0,32 | 0,25 | 0,53 |
| Biotine - Vit B8 (µg) | | | 9,5 | | | | | | | | | | | | 9,5 | |
| Vit B12 (µg) | | | | | 0,42 | | | | | | | | | | | |
| Vit C (mg) | 23,9 | 24 | 15,6 | 24,2 | 14,8 | 37 | 12,9 | 30 | 39 | 16 | 63 | 24 | 5,65 | 18 | 16 | 30 |
| Vit E (mg) | 3,6 | | 2,1 | 1,8 | | | | 4,5 | 4,8 | 2,64 | 10 | | | 2,8 | 2,13 | 4,6 |
| BCAAs (g) | | 1 | | | | | | 0,5 | | 1 | | 1,35 | | 0,431 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conditionnement | Pot 650 g | Pot 600g | Pot 560 g | Pot 500 g | Pot 500 g | Pot 600 g | Pot 500 g | Pot 600 g | Pot 560 g | Pot 500 g | Pot 790 g | Pot 600 g | Pot 750 g | Pot 450 g | Pot 500 g | Pot 600 g |
| Prix | 10,00 € | 26,43 € | 18,50 € | 15,95 € | 13,90 € | 17,90 € | 11,90 € | 22,90 € | 9,00 € | 20,90 € | 15,20 € | 18,50 € | 13,90 € | 16,00 € | 19,90 € | 19,90 € |
| Prix par bidon | 0,58 € | 1,76 € | 1,32 € | 1,28 € | 1,28 € | 1,38 € | 1,09 € | 1,72 € | 0,64 € | 1,67 € | 1,52 € | 1,39 € | 0,93 € | 1,07 € | 1,59 € | 1,43 € |
| Prix au kg | 15,38 € | 44,05 € | 33,04 € | 31,90 € | 27,80 € | 29,83 € | 23,80 € | 38,17 € | 16,07 € | 41,80 € | 19,24 € | 30,83 € | 18,53 € | 35,56 € | 39,80 € | 33,17 € |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Note qualité | 15,5 | 18,5 | 16 | 15,5 | 14 | 14 | 13 | 15 | 10,5 | 14,5 | 10 | 11,5 | 9 | 12 | 12,5 | 10,5 |
| Note Prix | 19,5 | 13,5 | 16 | 16 | 17 | 16,5 | 17,5 | 15 | 19 | 14 | 18,5 | 16,5 | 19 | 15,5 | 14,5 | 16 |
| **Note Qualité/Prix (sur 20)** | **17,5** | **16** | **16** | **15,75** | **15,5** | **15,25** | **15,25** | **15** | **14,75** | **14,25** | **14,25** | **14** | **14** | **13,75** | **13,5** | **13,25** |

| | MX3® SPORT DRINK ANTIOXYDANT | HYDRASCORE® HYDRASCORE N°5 | S.T.C NUTRITION® ISOTONIC POWER | ETIXX® ISOTONIC | POWERBAR® ISOACTIVE® | NUTRATLETIC® NUTRAPERF® | NUTRISENS® GO2® NATURIUM® | ISOXAN® SPORT PRO | SVENSSON® ISOTONIC DRINK | EFFINOV® NUTRITION HYDRAMINOV® | OVERSTIMS® HYDRIXIR® SALÉ | FENIOUX® MULTISPORT ENERGY LONGUE DUREE | SPONSER® COMPETITION | FENIOUX® MULTISPORT HYDROGEL BCAA MENTHE | SIS® GO ELECTROLYTE | S.T.C NUTRITION® VO2 MAX® |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Quantité pour 1 bidon | 46 g | 30 g | 40 g | 35 g | 33 g | 40 g | 34 g | 36 g | 46 g | 34 g | 60 g | 45 g | 39 g | 45 g | 50 g | 35 g |
| Energie (kcal) | 168 | 75 | 148 | 125 | 120 | 147 | 127 | 110 | 120 | 126 | 210 | 165 | 140 | 163 | 189 | 125 |
| Protéines (g) | | 3,3 | | | | 2 | 2,8 | 0,0 | | 3,0 | 9,0 | 4,77 | | 0,95 | | 6,5 |
| Glucides (g) | 41,9 | 25 | 37 | 30,4 | 29 | 34,5 | 29 | 26 | 30 | 25,8 | 41,2 | 36 | 34 | 40 | 47 | 25 |
| dont sucres (g) | 29,0 | 2,6 | 21 | 19,1 | 20 | 18,6 | 15 | 22,7 | 22 | 15,0 | 5 | 27 | 25 | 25 | 3,5 | 11,3 |
| Ratio sucres/glucides | 69,2% | 10,4% | 56,9% | 62,8% | 69,0% | 53,9% | 53,1% | 87,6% | 73,3% | 57,9% | 11,7% | 74,8% | 73,5% | 62,9% | 7,4% | 45,2% |
| Graisses/Lipides (g) | | | | | | 0,02 | | | | 0,37 | 0,5 | 0,4 | | | | |
| dont A.G. saturés (g) | | | | | | 0,01 | | | | 0,34 | 0,12 | 0,2 | | | | |
| Sodium (mg) | 423 | 252 | 232 | 276 | 380 | 348 | 326 | 440 | 220 | 354 | 880 | 126 | 230 | 10 | 200 | 136 |
| Potassium (mg) | | 352 | | 400 | 151 | | 398 | | | 311 | 362 | | 64,5 | | | 105,5 |
| Magnésium (mg) | | 74,8 | | 71 | 29 | 184 | 65,62 | 39 | | 72 | | | 33 | | | 19,7 |
| Zinc (mg) | | 3 | | | | 2,4 | 3,74 | | | 2,5 | | | | | | |
| Calcium (mg) | 92 | | | | 60,3 | | 150,62 | 60 | | 125 | | | 45 | | | 51 |
| Vit B1 (mg) | 0,37 | 0,30 | 0,22 | | | 0,35 | 0,44 | 0,30 | | 0,37 | 0,44 | 0,47 | | 0,45 | | 0,35 |
| Vit B2 (mg) | 0,37 | | | | | 0,21 | 0,3 | | | 0,20 | | | | | | 0,38 |
| Niacine - Vit B3 (mg) | | | | | | 4,5 | | | | 2,41 | | | | | | 4,5 |
| Vit B5 (mg) | | | | | | | 1,56 | | | | | | | | | 1,5 |
| Vit B6 (mg) | 0,46 | | 0,57 | | | | 0,44 | 0,30 | | 0,20 | | 0,27 | | | | 0,50 |
| Biotine - Vit B8 (µg) | | | | | | | 8,84 | | | | | | | | | 37,4 |
| Vit B12 (µg) | | | | | | | | | | | | | | | | 0,25 |
| Vit C (mg) | 37 | 24 | 16 | | | 12 | 10 | 10,5 | 40 | 20 | | 21 | | 23 | | 15 |
| Vit E (mg) | | 4 | | | | 2,5 | 1,7 | | | 3,0 | | | | | | 2,45 |
| BCAAs (g) | | | | | | 2 | | | | 1,29 | | | | 0,945 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conditionnement | Pot 600 g | Pot 600g | Pot 525 g | Pot 1 kg | Pot 600 g | 10 sticks | Pot 500 g | 10 sticks | 14 portions | 10 sticks | Pot 450 g | Pot 500 g | 10 sticks | Pot 600 g | Pot 1,6 kg | Pot 525 g |
| Prix | 16,90 € | 25,27 € | 12,90 € | 23,99 € | 9,95 € | 26,80 € | 29,90 € | 9,50 € | 12,95 € | 24,90 € | 19,95 € | 14,00 € | 16,50 € | 23,50 € | 35,00 € | 16,90 € |
| Prix par bidon | 1,30 € | 1,26 € | 0,98 € | 0,84 € | 0,55 € | 2,68 € | 2,03 € | 0,95 € | 0,93 € | 2,49 € | 2,66 € | 1,26 € | 1,65 € | 1,76 € | 1,09 € | 1,13 € |
| Prix au kg | 28,17 € | 42,12 € | 24,57 € | 23,99 € | 16,58 € | 67,00 € | 59,80 € | 26,39 € | 20,11 € | 73,24 € | 44,33 € | 28,00 € | 21,15 € | 39,17 € | 21,88 € | 32,19 € |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Note qualité | 9,5 | 12 | 8,5 | 8,5 | 6 | 15,5 | 14 | 7 | 5,5 | 15,5 | 10 | 6,5 | 4,5 | 7,5 | 4 | 5 |
| Note Prix | 17 | 14 | 17,5 | 17,5 | 19 | 9 | 10,5 | 17 | 18,5 | 8 | 13,5 | 17 | 18,5 | 14,5 | 18 | 16 |
| **Note Qualité/Prix (sur 20)** | **13,25** | **13** | **13** | **13** | **12,5** | **12,25** | **12,25** | **12** | **12** | **11,75** | **11,75** | **11,75** | **11,5** | **11** | **11** | **10,5** |

| | WIGGLE® ENERGY DRINK | GU ENERGY® ROCTANE® ULTRA ENDURANCE | WCUP® SPORTS DRINK | PILEJE® HYPROSPORT® EFFORT | AUTHENTIC NUTRITION® AUTHENTIC BOOSTER | PUNCH POWER® BIO DRINK ORANGE | POWERBAR® ISOMAX® | OXSITIS® ENERGIZ'HEURE® CHAUD | HIGH 5® ENERGYSOURCE 4:1 | POWERADE® ICE STORM POUDRE | PUNCH POWER® BIODRINK ANTIOXYDANT CITRON | POWERADE® ION4 BOUTEILLE | MELTONIC® BOISSON ENERGETIQUE ANTIOXYDANTE | CHIMPANZEE® GUNPOWDER ENERGY DRINK | AFFYSPORT® HYDRENERGY 4 | + WATT® SALI + PERFORMANCE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Quantité pour 1 bidon | 50 g | 65 g | 30 g | 30 g | 40 g | 40 g | 33 g | 30g | 47 g | 40 g | 40 g | 500 ml | 500 ml | 30 g | 22 g | 20 g |
| Energie (kcal) | 182 | 240 | 108 | 106 | 101 | 153 | 119 | 111 | 177 | 30 | 158 | 125 | 75 | 114 | 82 | 70 |
| Protéines (g) | | | | 2,4 | 0,06 | | | | | | | | 0,2 | | | |
| Glucides (g) | 46 | 59 | 26,9 | 23,3 | 25,2 | 38 | 29 | 28 | 35 | 20,5 | 39 | 29 | 18 | 27,0 | 19 | 17,6 |
| dont sucres (g) | 36 | 15 | 21,8 | 12,5 | 4 | 23,3 | 21,7 | 26,5 | 21 | 20,5 | 31,3 | 29 | 10 | 18,3 | 16,5 | |
| Ratio sucres/glucides | 78,3% | 25,4% | 81,0% | 53,6% | 15,9% | 61,8% | 74,7% | 95,3% | 60,0% | 100,0% | 79,5% | 100,0% | 54,6% | 67,8% | 86,8% | |
| Graisses/Lipides (g) | | | | 0,3 | | | | | | | | | | | | |
| dont A.G. saturés (g) | | | | 0,2 | | | | | | | | | | | | |
| Sodium (mg) | 152 | 320 | 360 | 345,2 | 66,6 | 240 | 232,32 | 276 | 240 | 250 | 79,6 | 140 | 80 | 180 | 292 | 328 |
| Potassium (mg) | 131 | 105 | | 252 | | | 62,7 | 138 | | | | 165 | | | 146 | 117 |
| Magnésium (mg) | | | 47 | 30 | | | 14,85 | | | | | 29,5 | 90 | | 25 | 25 |
| Zinc (mg) | | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | |
| Calcium (mg) | | | | 100 | | | 36,3 | | | | | | 120 | | | |
| Vit B1 (mg) | | | 1,0 | 0,21 | 0,29 | 0,40 | | 0,33 | | | 0,40 | | 0,80 | | | |
| Vit B2 (mg) | | | | | 0,36 | | | 0,21 | | | | | | | | |
| Niacine - Vit B3 (mg) | | | | | 1,59 | | | 2,4 | | | | | | | | |
| Vit B5 (mg) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vit B6 (mg) | | | | | | | | 0,21 | | | | | 1,20 | | | |
| Biotine - Vit B8 (µg) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vit B12 (µg) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vit C (mg) | | | 48 | 32 | 16 | | | | | | 40 | | 164 | | 30 | |
| Vit E (mg) | | | 6,0 | 2,2 | | | | | | | | | | | | |
| BCAAs (g) | | 0,80 | | 0,576 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conditionnement | 1,5 kg | Pot 780 g | 1 stick | 14 sticks | Pot 600 g | Pot 500 g | Pot 1,2 kg | Pot 600g | 12 sticks | Pot 480 g | Pot 500 g | Btl 600ml | 10 sticks | 1 stick | 10 sticks | Stick |
| Prix | 17,00 € | 35,00 € | 1,20 € | 24,50 € | 22,90 € | 18,00 € | 25,90 € | 20,00 € | 18,90 € | 9,99 € | 20,90 € | 1,50 € | 11,90 € | 1,50 € | 14,00 € | 1,60 € |
| Prix par bidon | 0,57 € | 2,92 € | 1,20 € | | 1,53 € | 1,44 € | 0,71 € | 1,00 € | 1,58 € | 0,81 € | 1,67 € | 1,50 € | 1,19 € | 1,50 € | 1,40 € | 1,60 € |
| Prix au kg | 11,33 € | 44,87 € | 40,00 € | 58,33 € | 38,17 € | 36,00 € | 21,58 € | 33,33 € | 33,51 € | 20,81 € | 41,80 € | 33,33 € | 59,50 € | 50,00 € | 63,64 € | 80,00 € |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Note qualité | 1 | 7 | 6 | 10 | 5 | 4,5 | 1 | 2,5 | 2,5 | 0 | 4 | 1,5 | 3,5 | 1 | 0 | 0 |
| Note Prix | 20 | 13,5 | 14,5 | 11 | 15 | 15,5 | 18 | 16 | 16 | 18,5 | 14 | 16 | 10,5 | 12,5 | 10 | 6,5 |
| **Note Qualité/Prix (sur 20)** | **10,5** | **10,25** | **10,25** | **10,5** | **10** | **10** | **9,5** | **9,25** | **9,25** | **9,25** | **9** | **8,75** | **7** | **6,75** | **5** | **3,25** |

**Critères de notation pour la qualité (<u>selon la réglementation européenne</u>) :**

- 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 celulles contre le stress oxydatif = antioxydants)
- miniumum 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 30g 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 300mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- 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 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
# -1 point si au moins 50% des apports des ingrédients
# -1,5 point si entre 50,1 et 47,99% en ratio de sucre
# -3 points si absence de 2 vitamines du groupe B
# -2 points pour la présence d'aspartame

**Exemple de lecture (boisson Iso+ d'Aptonia) :**

Iso+ d'Aptonia® conseille 38 g de poudre pour 500 mL qui contiennent 34,2 g de glucides, 340 mg de sodium (etc.). La boisson est commercialisée dans un pot de 650 g à 10 € soit 0,58€ pour 500mL et un cout au kilo de 15,38 € (=10/650*1000).
Note qualité = 20 - 1,5 (ratio sucre/glucides entre 50 et 75%) - 3 (absence de BCAA) = 15,5.
Note prix = 15,38 = 19,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 15,38 € = la note de 15€ et non 17,5 €.
Note qualité/prix = (15.5+19.5)/2 = 17.5

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

**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 |
| 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 |
| 77,5 | 7 |
| 80 | 6,5 |

La Diététique Nicolas Aubineau

**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 2018 ©