COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES - 2019

www.nicolas-aubineau.com

	APTONIA® LONGUE DISTANCE	APURNA® GEL ENERGIE LONGUE DISTANCE	SPONSER® LIQUID ENERGY BCAA	OXSITIS® CLIMADRINK® GEL CLIMAT CHAUD	ERIC FAVRE® GEL MX4	APTONIA® SHORT DISTANCE	APURNA® GEL ENERGIE	OVERSTIMS® ANTIOXYDANT LIQUIDE	SPONSER® LIQUID ENERGY	FENIOUX MUTLISPORTS® A MAGNESIUM	SVENSSON® ENERGY GEL	WIGGLE® GEL ENERGETIQUE	ISOSTAR® GEL ENERGY
Contenance d'un gel	32 g	35 g	70 g	70 g	70 g	32 g	35 g	30 g	70 g	35 g	46 g	38 g	35 g
Energie (kcal)	88	81	156	92	208	92	83	80	200	103,6	120	90	112
Protéines (g)	0,8		1		0,35								
Glucides (g)	22	20,3	38	23	51,3	23	20,7	20	50	25,9	30	22,6	28
dont sucres (g)	12	12,6	22	23	33,3	15	14	13,0	25	20,8	22	6,6	19
Graisses/Lipides (g)													
dont A.G. saturés (g)													
Sodium (mg)	52	52	224	252		24	52	40	120	30,8	220	48	
Potassium (mg)			70	250					95	1,4			
Magnésium (mg)		56,4					56,4	56		75,9			
Zinc (mg)		3			3,5		3	1,5					
Calcium (mg)										38,15			
Vit B1 (mg)	0,33	0,16		0,34	0,4	0,33	0,16	0,17		0,27			0,33
Vit B2 (mg)		0,21			0,49		0,21						
Niacine - Vit B3 (mg)								2,4					
Vit B5 (mg)													
Vit B6 (mg)	0,42	0,21			0,49	0,42	0,21	0,21		0,21			
Biotine - Vit B8 (µg)	0,75												
Vit B12 (µg)						0,75							
Vit C (mg)		24,2			28,2		12,1			20,6	40		16
Vit E (mg)	3,6	1,8			4,22	3,6	1,8	1,8					
BCAAs (g)	0,24	0,2	0,5		0,284								
Conditionnement	Lot 4	Lot 5	Unité	Unité	Unité	Lot 4	Lot 5	Lot 4	Unité	Lot 6	Unité	Lot 20	Lot 4
Prix	5,00 €	10,75 €	2,85 €	2,50 €	2,50 €	3,50 €	11,00 €	6,60 €	2,65 €	13,50 €	1,95 €	15,99 €	6,90 €
Prix au kg	41,67 €	61,43 €	40,71 €	35,71 €	35,71 €	27,34 €	62,86 €	55,00 €	37,86 €	64,29 €	42,39 €	21,04 €	49,29 €
Note qualité	15,5	18,5	14	12,5	12,5	11	17	15,5	11	15,5	11	6,5	11
Note Prix	16,5	12,5	17	18	18	19,5	12,5	14	17,5	12	16,5	20	15
Note Qualité/Prix (sur 20)	**16**	**15,5**	**15,5**	**15,25**	**15,25**	**15,25**	**14,75**	**14,75**	**14,25**	**13,75**	**13,75**	**13,25**	**13**

	+ WATT® BCAA RIDE GEL +	SIS® GO ISOTONIC	HIGH 5 ENERGYGEL	EAFIT® FINISHER	OVERSTIMS® ENERGIX LIQUIDE	FENIOUX MUTLISPORTS® GEL ENERGY BCAA 2	ETIXX® ISOTONIC ENERGY GEL	POWERBAR® POWERGEL ORIGINAL	SIS® GO ISOTONIC ENERGY GEL	NUTRISENS SPORT® TONIK'S PLUS LIQUIDE	NUTRISENS SPORT® AC+ LIQUIDE	GU® ENERGY GEL	GU® ROCTANE ENERGY GEL	SQUEEZY® ENERGY GEL	+ WATT® STAR GEL +	STC NUTRITION® OVER BLAST® BCAA LD ULTRA	STC NUTRITION® OVER BLAST® NO CRAMP	OVERSTIMS® COUP DE FOUET LIQUIDE
Contenance d'un gel	50 g	60 ml	40 g	25 g	30 g	42 g	40 g	41 g	60 ml	35 g	35 g	32 g	32 g	33 g	50 g	25 g	25 g	30 g
Energie (kcal)	105	87	90	72	84	126,4	96	102	87	84	84	100	100	85	105	60	61	84
Protéines (g)						0,84										0,5		
Glucides (g)	26,1	22	23,0	18	21	25,5	24	25	22	21	21	23	21	21	26,2	14	15	21
dont sucres (g)	20,3	0,6	2,5	14,2	11	14,3	16	9,3	0,6	14	14	6	6	3,1		4	12	12
Graisses/Lipides (g)																		
dont A.G. saturés (g)																		
Sodium (mg)		40	20,0		40	28	220	204	4,0	40	40	125,2	125	16		52,0	34	40
Potassium (mg)												35	55					
Magnésium (mg)				56													56	
Zinc (mg)				1,5							1,5		30					
Calcium (mg)																	120	
Vit B1 (mg)				0,2	0,17	0,35				0,17	0,21					0,17	0,17	0,17
Vit B2 (mg)											0,22					0,21		
Niacine - Vit B3 (mg)				9							2,45					2,4		
Vit B5 (mg)																		
Vit B6 (mg)					0,21					0,21	0,21					0,21		0,21
Biotine - Vit B8 (µg)				75														
Vit B12 (µg)				0,5														
Vit C (mg)				30			40			12,1	13,7					12	12	
Vit E (mg)											1,8							
BCAAs (g)	0,5				0,18	0,218						0,45	1,4			0,5		
Conditionnement	Unité	Lot 20	Unité	Lot 10	Lot 4	Lot 6	Lot 12	Unité	Lot 20	Unité	Unité	Unité	Unité	Lot 12	Unité	Lot 10 gels	Lot 10 gels	Lot 4
Prix	2,00 €	39,00 €	1,39 €	17,00 €	6,30 €	13,50 €	29,99 €	1,99 €	39,00 €	2,50 €	2,50 €	2,20 €	3,20 €	15,90 €	2,00 €	20,00 €	18,00 €	7,80 €
Prix au kg	40,00 €	32,50 €	27,80 €	68,00 €	52,50 €	53,57 €	62,48 €	48,54 €	32,50 €	71,43 €	71,43 €	68,75 €	100,00 €	40,15 €	40,00 €	80,00 €	72,00 €	65,00 €
Note qualité	8	6,5	5	12,5	9,5	9,5	11	8	5	12,5	12,5	11	17	5	5	12,5	11	9,5
Note Prix	17	18,5	19,5	11,5	14,5	14,5	12,5	15,5	18,5	10,5	10,5	11,5	5	17	17	9	10,5	12
Note Qualité/Prix (sur 20)	**12,5**	**12,5**	**12,25**	**12**	**12**	**12**	**11,75**	**11,75**	**11,75**	**11,5**	**11,5**	**11,25**	**11**	**11**	**11**	**10,75**	**10,75**	**10,75**

	ISOSTAR® ENERGY BOOSTER ANTIOXYDANT GEL	ETIXX® ENERGY GEL	EAFIT® PERFORMER	STC NUTRITION® OVER BLAST® FINISH	MX3® GEL ENERGETIQUE LONG TIME	MX3® GEL FAST ENERGY	MULEBAR® GEL ENERGETIQUE APPLE STRUDEL	WCUP® ENDURO GEL	MX3® MXGEL ANTIOXYDANT	PUNCH POWER® SPEEDOX'	AUTHENTIC NUTRITION® AUTHENTIC ENERGY GEL	ISOSTAR® ENERGY BOOSTER BCAA GEL	FENIOUX MUTLISPORTS® BELLE ENERGIE	PUNCH POWER® SPEED TONIC	PUNCH POWER® SPEED GEL	WCUP® ENERGY BOOSTER
Contenance d'un gel	20 g	38 g	25 g	25 g	25 g	25 g	37 g	30 ml	25 g	25 g	25 g	20 g	25 g	25 g	25 g	20 g
Energie (kcal)	52	96	74	71	69	74	112	88,4	70,5		62	56	67,9		77	53
Protéines (g)				0,5												
Glucides (g)	13	24	18	17	17,2	18,5	28	22,1	17,6	20	15,4	14	17,15	18,75	19,2	13
dont sucres (g)	8	16	11	12	9,4	12,5	25	15,4	12,2	19,5	1,6	9	6,65	16	17,5	13
Graisses/Lipides (g)																
dont A.G. saturés (g)																
Sodium (mg)	28			45	16	80	40			40	12	20	0,35	40	32,4	40
Potassium (mg)				160	7,7											
Magnésium (mg)								123								
Zinc (mg)	1,7															
Calcium (mg)																
Vit B1 (mg)	0,11		0,2	0,20	0,16	0,22		0,33	0,16	0,18	0,20	0,15	0,19	0,17	0,2	
Vit B2 (mg)	0,22		0,8		0,21	0,32					0,20	0,18				
Niacine - Vit B3 (mg)	2,4										2,40	2,2				
Vit B5 (mg)																
Vit B6 (mg)	0,22		1	0,20	0,21						0,2	0,18				
Biotine - Vit B8 (µg)																
Vit B12 (µg)				0,4												
Vit C (mg)		40			12				12	30	18	17				
Vit E (mg)	1,7								1,8							
BCAAs (g)												0,09				
Conditionnement	Lot 4	Lot 12	Lot 10	Lot 10 gels	Lot 12	Lot 12	Unité	Unité	Lot 12	Lot 6	Unité	Lot 5	Lot 6	Lot 6	Lot 6	Unité
Prix	6,90 €	28,99 €	17,00 €	22,00 €	25,00 €	25,00 €	2,50 €	1,73 €	25,00 €	15,00 €	2,30 €	8,90 €	13,50 €	15,00 €	15,00 €	1,70 €
Prix au kg	57,50 €	63,57 €	68,00 €	88,00 €	83,33 €	83,33 €	67,57 €	86,50 €	83,33 €	100,00 €	92,00 €	89,00 €	90,00 €	100,00 €	100,00 €	85,00 €
Note qualité	8	8	9,5	12,5	11	9,5	6,5	9,5	8	11	8	6,5	3,5	6,5	6,5	2
Note Prix	13,5	12,5	11,5	7,5	8,5	8,5	11,5	7,5	8,5	5	6,5	7	7	5	5	8
Note Qualité/Prix (sur 20)	**10,75**	**10,25**	**10,5**	**10**	**9,75**	**9**	**9**	**8,5**	**8,25**	**8**	**7,25**	**6,75**	**5,25**	**5,75**	**5,75**	**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

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
+ 1,5 si BCAA est entre 0,200 et 0,490g et + 3 points si >0,50g

Exemple de lecture (Gel Longue distance d'Aptonia) :

Le gel Longue Distance d'Aptonia fait 32 g, il contient 22 g de glucides, 52 mg de sodium (etc.). Il est commercialisé par lot de 4 à 5,00 €, soit un coût au kg de 41,67€.
Note qualité = 20 - 3 (car absence de magnésium) - 3 (absence de magnésium) = 15,5
Note prix = 16,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 33 € = la note de 32,5 € et non 35 €.
Note qualité/prix = (15,5+16,5)/2 = 16

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

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

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 ©