

COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DE RECUPERATION - 2019



www.nicolas-aubineau.com

	EAFTI*	APTONIA*	APURNA*	ISOSTAR*	MX3*	SPONSER*	OVERSTIMS*	OVERSTIMS*	POWERBAR*	ERGOSPORT*	SIS*	LACTEL*	HYDRASCORE*	WCUPI*	WIGGLE* NUTRITION	SVENSSON*	AUTHENTIC* NUTRITION	STC* NUTRITION	HIGH5*	FENIXOU* MULTISPORTS	ETIXX*	NUTRISENS* SPORT	PUNCH POWER*	EFFNOV* SPORT	OXISITS*	GU*	PUNCH POWER*	NUTRILETTIC* +	NUTRISENS* SPORT	PILEJE*	
	POST EFFORT	RECOVERY DRINK	BOISSON DE RECUPERATION	POST RELOAD DRINK	SPORT DRINK RECIPIE CHOCOLAT	PRO RECOVERY	BOISSON DE RECUPERATION ELITE	BOISSON DE RECUPERATION	RECOVERY DRINK	REGEN*	REG MILD RECOVERY	SPORTUS*	HYDRASCORE RECUPERATION	RECOVERY DRINK	RECOVERY DRINK	RECOVERY SHAKE	AUTHENTIC RECIP	RECIP MAX	PROTEIN RECOVERY	BOISSON DE RECUPERATION	RECOVERY SHAKE	SPED RECIP	PRO DRINK RECOVERY	AMINO*	DRINK N RECIP	RECOVERY DRINK	BOISSON DE RECUPERATION (F50)	NUTRARECIP*	RECUPERATION PRO	HYPOSPORT REPAIRATION	
Quantité conseillée	43g	64g	40g	50g	50g	50g	60g	40g	55g	30g	50g	275ml	40g	50g	66g	45g	60g	40g	60g	35g	50g	40g	45g	31g	40g	49g	35g	32g	30g	15g	
Energie (kcal)	151	226	135	187	162	185	229	140	207	110	184	226	151	182	235	158	226	137	236	130	185	139	148	108	148	180	109	122	119	51	
Protéines (g)	11,0	14,2	10,1	10,1	13,0	12,1	21	10	10	11	16	20	11	11	11	9,8	12,1	11	11	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	
Glucides (g)	26,0	41	23,2	35	31,6	22	32,6	24	30	21	23	31,6	20	35,5	30	20,7	24,1	20,4	40	27,0	37	30,4	24,5	2,4	27,2	30	40	12	2,4	6,5	
dont sucres (g)	7,7	37,1	22,5	27	19,5	12	32,4	20	22	14	5,1	31	12	33	31	15,2	16,8	13,8	20	13,7	17	14,2	15,9	4,4	14,6	25	16,45	12	1,5	7,7	
Graisses/Lipides (g)	0,2	0,6	0,2	0,5	0,4	0,7	1,2	0,36	0,7	0,3	1,3	1,4	0,3		0,8	0,5	1	0,2	0,3	0,1		0,16	0,2	0,1			1,4	2,4			
dont A.G. saturés (g)	0,1	0,4	0,1	0,3	0,3	0,3	0,42	0,1	0,4	0,1	0,2	0,8	0,2		0,5	0,36	0,5	0,1	0,2			0,16	0,2	0,07			0,4	1,5			
Sodium (mg)	336	173	160	150	127,2	220	270	512	100	240	400	220	304		440	178	200	384	136	929	18	60	144,8	253	738	250	126	350	136	240	
Potassium (mg)	800	960	720	3250	240	957	300	631	303								152			29,8		62,4	24,0	197,5	38		24,5			30	
Magnésium (mg)	135	190,00	141	71	33,0	55	141	81	112	151	57		37	109																	30
Zinc (mg)	6	4,03	3,8			3,9	3,9	2,4	3,1																						
Calcium (mg)	222	441	300	275	130,0	340	148,2	234		121					138	118	95			130	121,4			400						75	107
Vit B1 (mg)	0,4		0,27	0,48	0,5	0,2	0,54	0,3	0,37	0,33	0,5	0,63	0,33	0,95	0,4	0,36	0,22		0,3	0,19	0,32	0,28	0,55	1,1		0,2	1,4	0,13	0,1		
Vit B2 (mg)	0,5		0,52	0,95	0,5	0,3			0,45	0,45	0,6		0,21		0,45	0,46			0,4	0,26	0,3		0,7	1,4			0,8	0,07			
Niacine - Vit B3 (mg)	7,0		6	4,9		3,2			4,3		7,3		2,4		4,7	5,8			3,2	2,6			8	16			18				
Vit B5 (mg)	2,5														1,98								3	6							
Vit B6 (mg)	0,5	0,64	0,52	0,45	0,5	0,3	0,72	0,38	0,42	0,8	0,2	1,9	0,81	0,46					0,4	0,54	0,25		0,7	1,4			1	0,09			
Biotine - Vit B8 (µg)	21,0					10			14		18				16,5							9,5		25	50						
Vit B12 (µg)	1,2	1,41				0,5			0,75	0,4	1,43				0,765	0,83					0,42		1,25	2,5			0,65				
Vit C (mg)	17,0	46,1	30	35	20,3	40	30		88,6			21	57,4		45	26,4			11,3	11		40	40	80			30			16	
Vit E (mg)	5,0	4,48	4,5	4,2		6			3,6			4	9,3		3,95								6	12			5				
BCAAs (g)																															
Conditionnement	Pot 457g	Pot 512g	Pot 400g	9 sticks	Pot 500g	Pot 800g	Pot 420g	Pot 400g	Pot 1,2kg	Pot 450g	Pot 500g	3 bits	6 sticks	Pot 500g	Pot 1,5kg	Pot 300g	Pot 500g	Pot 525g	9 sachets	Pot 500g	Pot 400g	Pot 400g	Pot 400g	10 sticks	Unité	12 sticks	Pot 400g	10 sticks	Pot 450g	14 sticks	
Prix	14,90 €	9,90 €	17,95 €	13,75 €	19,90 €	46,50 €	23,20 €	19,90 €	24,99 €	21,00 €	25,00 €	4,50 €	16,00 €	21,95 €	23,99 €	16,95 €	28,90 €	18,90 €	12,00 €	16,00 €	25,99 €	19,50 €	25,00 €	29,90 €	4,00 €	32,00 €	20,00 €	36,50 €	29,90 €	24,50 €	
Prix au kg	32,60 €	19,34 €	44,88 €	30,56 €	39,80 €	58,13 €	55,24 €	49,75 €	20,83 €	46,67 €	50,00 €	30,00 €	66,67 €	43,90 €	15,99 €	56,50 €	57,80 €	36,00 €	22,22 €	32,00 €	64,98 €	48,75 €	62,50 €	96,45 €	100,00 €	54,42 €	20,00 €	114,06 €	66,44 €	116,67 €	
Note Qualité	20	15,5	18,5	15,5	17	18,5	17	15,5	9,5	14	14	9,5	17	11	5	12,5	12,5	6,5	3,5	5	9,5	6,5	8	14	14	5	3,5	14	0,5	5	
Note Prix	15,5	18	13	16	14	10,5	11	12	18	12,5	12	16	8	13,5	19	11	10,5	15	17,5	15,5	9	12	9,5	3	2	11	12	0	8,5	0	
Note Qualité/Prix	17,75	16,75	15,75	15,75	15,5	14,5	14	13,75	13,75	13,25	13	12,75	12,5	12,25	12	11,75	11,5	10,75	10,5	10,25	9,25	9,25	8,75	8	8	7,75	7	4,5	2,5	2,5	

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 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

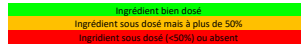
Exemple de lecture (Post Effort d'EAFTI*) :

La boisson d'EAFTI* fait 43 g qui contiennent 11 g de protéines, 26 g de glucides, 236 mg de Sodium, 37 mg de Vitamine C (etc.). Elle est commercialisée par pot de 457 g à 14,90 € soit un cout au kg de 32,60 €.

Note qualité = 20

Note prix = 32,60 + 15,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 31 € = la note de 30 € et non 32,50 €.

Note qualité/prix = (20+15,5)/2 = 17,75



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

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