COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES - 2020

www.nicolas-aubineau.com

	EFFINOV® SPORT	APTONIA®	APURNA®	SPONSER®	APTONIA®	APURNA®	SPONSER®	WIGGLE®	OVERSTIMS®	AUTHENTIC NUTRITION®	OXSITIS®	HIGH 5
	HYDRAMINOV GEL +	LONGUE DISTANCE	GEL ENERGIE LONGUE DISTANCE	LIQUID ENERGY BCAA	SHORT DISTANCE	GEL ENERGIE	LIQUID ENERGY	GEL ENERGETIQUE	GEL ANTIOXYDANT	AUTHENTIC ENERGY GEL	CLIMADRINK® GEL CLIMAT CHAUD	ENERGYGEL
Quantité pour 1 bidon	80 g	32 g	35 g	70 g	32 g	35 g	70 g	38 g	30 g	25 ml	70 ml	40 g
Energie (kcal)	127,2	88	80	156	92	83	200	90	80	62	92	91
Protéines (g)	2,56	0,3		1								
Glucides (g)	28,8	22	20	38	23	20,7	50	22,6	20,4	15,4	23	23,0
dont sucres (g)	17,6	12	12,6	22	15	14	25	6,6	12,9	1,6	23	2,5
Graisses/Lipides (g)												
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	300	52	52	224	24	52	120	48	40	16	248	20,0
Potassium (mg)	288			70			95				250	
Magnésium (mg)	56,2		56,4			56,4			56			
Zinc (mg)	1,68		3		3	3			1,5			
Calcium (mg)	88											
Vit B1 (mg)	0,37	0,33	0,16		0,33	0,16			0,17	0,20	0,34	
Vit B2 (mg)	0,14		0,21			0,21				0,30		
Niacine - Vit B3 (mg)	1,60								2,4	3,00		
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)	0,144	0,42	0,21		0,42	0,21			0,21	0,3		
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)		0,75			0,75							
Vit C (mg)	13,6		24,2			12,1				14,8		
Vit E (mg)	2	3,6	1,8		3,6	1,8			1,8			
BCAAs (g)		0,24	0,2	0,5								
Conditionnement	Unité	Lot 4	Lot 5	Unité	Lot 4	Lot 5	Unité	Lot 20	Lot 10	Pot 20	Unité	Unité
Prix	3,90 €	5,00 €	10,75 €	3,00 €	3,50 €	11,00 €	2,80 €	15,99 €	22,00 €	17,50 €	2,50 €	1,39 €
Prix au kg	48,75 €	41,67 €	61,43 €	42,86 €	27,34 €	62,86 €	40,00 €	21,04 €	73,33 €	35,00 €	62,50 €	27,80 €
Note qualité	20	15,5	18,5	14	11	17	11	6,5	15,5	8	12,5	5
Note Prix	15	16,5	12,5	16,5	19,5	12,5	17	20	10,5	18	12,5	19,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**17,5**	**16**	**15,5**	**15,25**	**15,25**	**14,75**	**14**	**13,25**	**13**	**13**	**12,5**	**12,25**

	EAFIT®	GU®	+ WATT®	ETIXX®	POWERBAR®	NUTRISENS SPORT®	NUTRISENS SPORT®	STC NUTRITION®	ISOSTAR®	ETIXX®	FENIOUX MUTLISPORTS®	OXSITIS®
	FINISHER	ENERGY GEL	BCAA RIDE GEL +	ISOTONIC ENERGY GEL	POWERGEL ORIGINAL	TONIK'S PLUS LIQUIDE	AC+ LIQUIDE	OVER BLAST® NO CRAMP	GEL ENERGY	ENERGY GEL	GEL ENERGY RAID BCAA 2	CLIMADRINK® GEL CLIMAT TEMPÉRÉ
Quantité pour 1 bidon	25 g	32 g	50 g	40 g	41 g	35 g	35 g	25 g	35 g	50 g	35 g	70 ml
Energie (kcal)	73	100	105	96	103	84	84	74	112	119	73	154
Protéines (g)											0,42	
Glucides (g)	18,1	23	26,1	24	26	21	21	18	28	30	17,8	38
dont sucres (g)	14,2	6	20,3	16	10	14	14	12	19	22	4,4	31
Graisses/Lipides (g)												
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)		55,2		220	208	40	40	48			14	280
Potassium (mg)		30										
Magnésium (mg)	56							56				
Zinc (mg)	1,5						1,5					
Calcium (mg)								35				
Vit B1 (mg)	0,2					0,17	0,21	0,18	0,33		0,27	0,28
Vit B2 (mg)							0,22					
Niacine - Vit B3 (mg)	9						2,45					
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)						0,21	0,21					
Biotine - Vit B8 (µg)	75											
Vit B12 (µg)	0,5											
Vit C (mg)	30			40		12,1	13,7	12	16	40		
Vit E (mg)							1,8					
BCAAs (g)		0,45	0,5								0,43	
Conditionnement	Lot 10	Unité	Unité	Lot 12	Unité	Unité	Unité	Lot 10 gels	Lot 4	Lot 12	Lot 6	Unité
Prix	17,00 €	2,20 €	2,20 €	29,90 €	1,99 €	2,50 €	2,50 €	18,00 €	8,00 €	29,90 €	13,50 €	2,50 €
Prix au kg	68,00 €	68,75 €	44,00 €	62,29 €	48,54 €	71,43 €	71,43 €	72,00 €	57,14 €	49,83 €	53,57 €	62,50 €
Note qualité	12,5	12,5	8	11	8	12,5	12,5	12,5	9,5	8	8	9,5
Note Prix	11,5	11,5	16	12,5	15,5	10,5	10,5	10,5	13,5	15	14,5	12,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**12**	**12**	**12**	**11,75**	**11,75**	**11,5**	**11,5**	**11,5**	**11,5**	**11,5**	**11,25**	**11**

	STC NUTRITION®	FENIOUX MUTLISPORTS®	SIS®	ERIC FAVRE®	+ WATT®	OVERSTIMS®	STC NUTRITION®	GU®	OVERSTIMS®	MX3®	MULEBAR®	EAFIT®
	OVER BLAST® FINISH	A MAGNESIUM ENERGIE 1	GO ISOTONIC ENERGY GEL	ENERGY STICK BIO VEGAN	STAR GEL +	GEL ENERGIX	OVER BLAST® BCAA LD ULTRA	ROCTANE ENERGY GEL	GEL COUP DE FOUET	GEL FAST ENERGY	GEL ENERGETIQUE APPLE STRUDEL	PERFORMER
Quantité pour 1 bidon	25 g	35 g	60 ml	25 g	50 g	30 g	25 g	32 g	30 g	25 g	37 g	25 g
Energie (kcal)	68	71	87	78	105	84	60	100	84	74	108	74
Protéines (g)	0,4						0,5					
Glucides (g)	16	17,8	22	19,5	26,2	20,7	14	21	20,7	18,5	27	18
dont sucres (g)	11	5,1	0,6	19,5		11,1	4	6	12	12,5	25	11
Graisses/Lipides (g)												
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	50	14	4	12		40	48,0	125,2	40	80	40	
Potassium (mg)	160							55				
Magnésium (mg)		58,1										
Zinc (mg)												
Calcium (mg)												
Vit B1 (mg)	0,18	0,27				0,17	0,17		0,17	0,22		0,2
Vit B2 (mg)							0,22			0,32		0,8
Niacine - Vit B3 (mg)							2,4					
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)	0,23	0,21				0,21	0,21		0,21			1
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)	0,4											
Vit C (mg)							12					
Vit E (mg)	2,0											
BCAAs (g)						0,18	0,5	0,9				
Conditionnement	Lot 10 gels	Lot 6	Lot 20	Unité	Unité	Lot 10	Lot 10 gels	Unité	Lot 10	Lot 12	Unité	Lot 10
Prix	22,00 €	13,50 €	50,00 €	2,50 €	2,20 €	21,00 €	20,00 €	3,20 €	23,80 €	25,00 €	2,50 €	17,00 €
Prix au kg	88,00 €	64,29 €	41,67 €	35,71 €	44,00 €	70,00 €	80,00 €	100,00 €	79,33 €	83,33 €	67,57 €	68,00 €
Note qualité	14	9,5	5	3,5	5	9,5	11	14	9,5	9,5	6,5	6,5
Note Prix	7,5	12	16,5	18	16	11	9	5	9	8,5	11,5	11,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**10,75**	**10,75**	**10,75**	**10,75**	**10,5**	**10,25**	**10**	**9,5**	**9,25**	**9**	**9**	**9**

	WCUP®	FENIOUX MUTLISPORTS®	MX3®	MX3®	PUNCH POWER®	ISOSTAR®	ISOSTAR®	PUNCH POWER®	PUNCH POWER®	ATLET® NUTRITION	WCUP®
	ENDURO GEL	GEL BELLE ENERGIE	GEL ENERGETIQUE LONG TIME	GEL ENERGETIQUE ANTIOXYDANT	SPEEDOX' ANTIOXYDANT	ENERGY BOOSTER BCAA GEL	ENERGY BOOSTER ANTIOXYDANT GEL	SPEED GEL	SPEED TONIC	GEL ENERGETIQUE	ENERGY BOOSTER
Quantité pour 1 bidon	30 ml	25 g	25 g	25 g	25 g	20 g	20 g	25 g	25 g	25 g	20 g
Energie (kcal)	88,4	67,9	69	70,5		56	64	77		71	53
Protéines (g)						0,1				0,1	
Glucides (g)	22,1	17,8	17,2	17,6	18,8	14	16	19,2	18,75	17,3	13
dont sucres (g)	15,4	5,1	9,4	12,2	18,8	9	10	17,5	16	6,8	13
Graisses/Lipides (g)											
dont A.G. saturés (g)											
Sodium (mg)		14	16		40	20	20	81	40	130	40
Potassium (mg)			7,7								
Magnésium (mg)	123	58,1									
Zinc (mg)		2									
Calcium (mg)											
Vit B1 (mg)	0,33	0,27	0,16	0,16	0,18	0,15	0,13	0,2	0,17		
Vit B2 (mg)			0,21			0,18	0,2				
Niacine - Vit B3 (mg)						2,2	2,6				
Vit B5 (mg)											
Vit B6 (mg)		0,21	0,21			0,18	0,28				
Biotine - Vit B8 (µg)											
Vit B12 (µg)											
Vit C (mg)			12	12	31,8	17					
Vit E (mg)				1,8							
BCAAs (g)						0,09					
Conditionnement	Unité	Lot 6	Lot 12	Lot 12	Lot 6	Lot 5	Lot 5	Lot 6	Lot 6	Unité	Unité
Prix	1,73 €	13,50 €	25,00 €	25,00 €	15,00 €	8,00 €	8,00 €	15,00 €	15,00 €	2,50 €	1,70 €
Prix au kg	86,50 €	90,00 €	83,33 €	83,33 €	100,00 €	80,00 €	80,00 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	85,00 €
Note qualité	9,5	9,5	8	8	11	6,5	5	8	6,5	5	2
Note Prix	7,5	7	8,5	8,5	5	9	9	5	5	5	8
Note Qualité/Prix (sur 20)	**8,5**	**8,25**	**8,25**	**8,25**	**8**	**7,75**	**7**	**6,5**	**5,75**	**5**	**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 0,4g 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 Hydraminov Gel + d'Effinov Nutrition fait 80 g, il contient 28,8 g de glucides, 300 mg de sodium (etc.). Il est commercialisé à l'unité à 3,90 €, soit un coût au kg de 48,75€.
Note qualité = 20 (tout est bien dosé) mais pas de bonus BCAA
Note prix = 15,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 48,75 € = la note de 50 €
Note qualité/prix = (20+15)/2 = 17,5

Ingrédient bien dosé
Ingrédient sous dosé mais à plus de 50%
Ingrédient 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
102,5	4,5
105	4
107,5	3,5
110	3
112,5	2,5
115	2
117,5	1,5
120	1
122,5	0,5

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 2020©