COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES - 2020

	APTONIA®	AUTHENTIC NUTRITION®	HYDRASCORE®	EARTI®	APURINA®	EARTI®	NUTRISENS®	OVERSTIMS®	MIXI®	PUNCH POWER®	FENDIUX® MULTISPORT	ERIC FAVRE®	S.T.C. NUTRITION®	NUTRISENS®	MIXI®	ISOSTAR®	ETIXX®	ATLET® NUTRITION	ISOSTAR®	OVERSTIMS®	NUTRISENS®	BIOSYSPORT®	POWERBAR®	POWERBAR®	HYDRASCORE®	S.T.C. NUTRITION®	ISOXAN®	FENDIUX® MULTISPORT	NUTRATLETIC®	FENDIUX® MULTISPORT	+ WATT®	SPONSER®	WIGGLE®	EFFINOV® NUTRITION	OVERSTIMS®	GU ENERGY®	GATORADE®	HIGH 5®	PLEIO®	PUNCH POWER®	AUTHENTIC NUTRITION®	OKSITIS®	WCUP®	SIS®	PUNCH POWER®	OKSITIS®	POWERADE®	CHAMPANZIE +	MELTONIC®	ARYSYSPORT®
	ISO +	AUTHENTIC BOOSTER +	HYDRASCORE N°3	INSIGN ENERGETIQUE +3H	INSIGN INTENSITIQUE +3H	INSIGN ENERGETIQUE -3H	OVERMAX	OVERSTIMS® LONGUE DURÉE	MIXI®	PUNCH POWER®	INSIGN® LONGUE DISTANCE VANILLE	INSIGN® LONGUE DISTANCE CITRON	ISOTONIC ORANGE	ISOTONIC POWER	ISOSPRINT TRAIL	SPORT DRINK ANTIOXYDANT	HYDRATE & PERFORM	ISOTONIC	INSIGN ENERGETIQUE INSOLENCE	ENERGY SPORT DRINK	HYDRAFIX ANTIOXYDANT	NATURALIA®	BIOSYSPORT® BOOST RUBIS	ISOMAX®	COACTIVE®	HYDRASCORE N°5	ISOLION AIR®	SPORT PRO	ENERGY LONGUE DURÉE	NUTRATLETIC®	HYDRAFIX ISOLA ENERGETIC	+ WATT®	COMPETITION	ENERGY DRINK	EFFINOV® NUTRITION	OVERSTIMS®	LAE	CONCENTRÉ ULTRA INSOLENCE®	GATORADE FORMULA	ENERGY DRINK	HYPOSPORT® LIFT OFF	INSIGN® ANTIOXYDANT CITRON	AUTHENTIC BOOSTER	PHYSIQUE FLUIDE® ÉNERGÉTIQUE	SPORTS DRINK	ISOLYTE®	ISO DRINK ORANGE	CONCENTRÉ® ORANGE	ICE STORM POLOTTE	SUMPCHAIN ENERGETIQUE	INSIGN ENERGETIQUE ANTIOXYDANTE	ARYSYSPORT 4
Quantité pour 1 boîte	34 g	40 g	40 g	50 g	40 g	40 g	40 g	41 g	40 g	40 g	41 g	50 g	40 g	40 g	40 g	41 g	41 g	40 g	73 g	41 g	50 g	39 g	50 g	13 g	40 g	41 g	40 g	41 g	40 g	41 g	40 g	33 g	50 g	34 g	40 g	41 g	54 g	47 g	30 g	49 g	40 g	40 g	50 g	40 g	40g	50g	50 g	50 g	50 g	22 g
Énergie (kcal)	137	137	153	183	141	166	140	166	172	166	165	144	144	134	168	148	136	149	303	125	112	112	186	120	75	126	155	165	147	163	139	140	182	126	264	249	128	177	166	158	101	150	108	187	153	111	90	114	75	82
Protéine (g)			1,1		0,04			2,2	2,2	3,64	1,35			5,4				0,4			3,4	1,8			4,3	6,2	0,8	4,27							3,0	13,0				7,2			0,06								0,2	
Glucides (g)	34,4	34	37	45	35,2	40,5	34,5	35,5	40,5	34	40	34,5	35	29,2	41,5	35	33,8	35,2	75	32,5	25,6	27,5	34	29	15	32,5	35,5	40	34,5	35	34	34	44	30,5	63,5	35	31,8	44	35,5	38	35	37,5	27,8	35,5	35,5	35,5	37,5	25,5	27,5	27,5	15,5	18,8
dont sucres (g)	25,4	6,1	24	45	22,7	18	14,6	16	13,3	23	26	35,25	18	6,4	29,0	28	19,5	15	22	16,6	16	15	31	20	2,6	11	22,7	27	18,6	21		25	32	15,0	7	15	16	18	12	21,3	4	29	21,8	13,5	23,1	26,5	20,5	19,3	19	16,5
Ratio sucres/glucides	73,8%	17,9%	76,5%	5,8%	64,5%	43,8%	41,1%	45,1%	32,8%	67,6%	64,8%	70,4%	51,4%	21,9%	69,2%	80,0%	57,7%	42,6%	29,3%	51,2%	63,7%	57,7%	68,4%	69,0%	17,3%	34,8%	64,0%	67,5%	42,9%	64,3%		73,5%	72,7%	24,6%	11,1%	45,7%	41,5%	40,9%	52,4%	75,0%	15,8%	87,8%	65,6%	66,0%	74,0%	61,8%	72,8%	63,6%	67,8%	54,8%	84,2%
Graisses/Lipides (g)																					0,1							0,6	0,02						0,4	0,6				0,6												
dont acid. gras sat. (g)																					0,01								0,01						0,4					0,1												
Sodium (mg)	200	160	204	210	200	200	210	217,5	210	240	198	200	223	140	413	210	220	200	188	210	210	282	210	180	254	180	240	180	210	270	200	230	150	314	300	230	415	240	450	230,6	180	210	180	240	222,5	260	180	300	200	160
Potassium (mg)	118	200	201	210	200	210	192	210	210	120		223,4	24	405			210	490	413		400	401	201	140	151	213	192		210		120	142	110	210		105	198		314						118					140
Magnésium (mg)	30	50	54	85,5	50	50,7	56,2	140,8	75	67		33,2	20,8	22		67	75	112,5		145	150	119	29,1	20	7,4	20,8	12		75		100	32	12	75					75										30	25
Zinc (mg)			3		1,5		2,6							2,6							4,1	1,8				3			2,5																						2,4	
Calcium (mg)					120		127,7		75				45	120	91	165					110	111	60,1	60,1				14,5	65		111			45						120												120
VB B1 (mg)	0,33	0,44	0,33	0,37	0,45	0,33	0,45	0,37	0,45	0,48	0,48	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33		0,33	0,67		0,33	0,33			0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,45	0,45				0,45	0,45	1,18				0,33	0,40	0,33	0,4	1,0		0,40	0,33		0,33	0,40	
VB B2 (mg)	0,42	0,54	0,2	0,4	0,21	0,27	0,26		0,38					0,31	0,37						0,56							0,38			0,21					0,20							0,36	0,27					0,23				
Niacine - VB B3 (mg)		2,24	2,4		4	4,14																						4,1			4,1				2,40							1,10	3,1					2,4				
VB B5 (mg)					0,9	1,18								1,1							2,4							1,1																								
VB B6 (mg)	0,42	0,54	0,33	0,5	1,00	0,46	0,25	0,54	0,46	0,22			0,04	0,25	0,46					0,33	0,56	0,22					0,33	0,50	0,33	0,27					0,20							0,36	0,27					0,21	0,54			1,26	
Biotine - VB B8 (µg)						9,5								9,5							20							27																								
VB B12 (µg)						0,62																						0,25																								
VB C (mg)	21,6	12	24	19,5	24,8	12,5	20	17	18	20	7,25	15	30	37				21	60	20	30	16,4			24	21	30,5	21	21	30					20					12,4	20	30			20					16,5	20
VB E (mg)	3,6	1,8	3		1,8		2,3	4,5		2,6				2,15					9,5	4,6	4,8	2,8			3	2,85			2,5						3					1,2					0,6						
VB PP (g)	0,4	0,4	0,4		0,4		0,4	0,5		0,4	0,4			0,4							0,4	0,4						0,4		0,4					0,4					0,5												
Conditionnement	Pot 650 ml	Pot 500 ml	Pot 800g	Pot 500 ml	Pot 500 ml	Pot 500 ml	Pot 600 ml	Pot 600 ml	Pot 500 ml	Pot 600 ml	Pot 750 ml	Sachet 480 g	Pot 500 ml	Pot 600 ml	Pot 600 ml	Pot 560 ml	Pot 1 kg	Pot 450g	Pot 790 ml	Pot 600 ml	Pot 500 ml	Pot 450 g	Pot 1,2 kg	Pot 1,3 kg	Pot 600g	Pot 525 g	10 sticks	Pot 500 ml	10 sticks	Pot 600 ml	Pot 500g	10 sticks	1,5 kg	10 sticks	Pot 450 ml	Pot 780 gr	Pot 900g	12 sticks	14 sticks	Pot 500 ml	Pot 600 g	Pot 600g	1 stick	Pot 500 g	Pot 500 ml	Pot 600g	1 tél	1 stick	10 sticks	10 sticks
Prix	10,00 €	19,95 €	27,00 €	11,90 €	15,95 €	13,50 €	18,50 €	22,50 €	17,90 €	20,90 €	18,50 €	12,30 €	19,90 €	16,90 €	9,00 €	24,99 €	19,90 €	15,90 €	19,90 €	15,90 €	29,90 €	16,00 €	29,90 €	22,50 €	25,90 €	18,90 €	9,50 €	15,00 €	26,80 €	23,50 €	18,00 €	16,50 €	17,90 €	24,90 €	16,90 €	30,00 €	28,99 €	14,39 €	24,80 €	20,90 €	22,90 €	20,00 €	1,25 €	15,00 €	19,90 €	20,00 €	1,99 €	1,50 €	11,90 €	14,00 €
Prix par boîon	0,58 €	1,60 €	1,80 €	1,19 €	1,28 €	1,24 €	1,32 €	1,72 €	1,38 €	1,67 €	1,39 €	0,93 €	1,08 €	1,59 €	1,30 €	0,64 €	0,87 €	1,77 €	1,59 €	1,43 €	2,03 €	1,07 €	1,25 €	0,57 €	1,30 €	1,13 €	0,95 €	1,35 €	2,68 €	1,76 €	1,44 €	1,65 €	0,60 €	2,49 €	2,25 €	2,50 €	1,10 €	1,20 €	1,77 €	1,67 €	1,53 €	1,33 €	1,25 €	1,50 €	1,59 €	1,00 €	1,99 €	1,50 €	1,19 €	1,40 €
Prix au kg	15,38 €	39,90 €	33,83 €	23,80 €	31,90 €	27,00 €	33,04 €	38,17 €	29,83 €	41,80 €	36,33 €	19,53 €	26,38 €	39,80 €	28,17 €	16,07 €	24,99 €	44,22 €	20,13 €	33,17 €	59,80 €	35,56 €	26,92 €	17,31 €	43,17 €	31,19 €	26,39 €	30,00 €	67,00 €	39,17 €	36,00 €	21,25 €	13,99 €	73,24 €	37,50 €	38,46 €	32,21 €	25,51 €	59,05 €	41,80 €	38,17 €	33,33 €	41,67 €	30,00 €	39,80 €	33,33 €	49,75 €	50,00 €	59,50 €	63,64 €
Note qualité	15,5	20	18,5	14	15,5	14	15,5	15,5	12,5	14	11	8	9,5	12,5	9,5	6,5	8	12,5	6,5	9,5	15,5	9,5	6,5	5	11	8	6,5	6,5	15,5	8	6,5	3,5	0,5	15,5	6,5	6,5	5	3,5	11	6,5	5	3,5	5	2	3,5	2	0	0	2	0
Note Pris	18,5	12,5	14	16,5	14,5	15,75	14	13	15	12	15	18	16	12,5	15,5	18,5	16,5	11,5	17,5	14	7,5	13,5	16,5	18	11,5	14,5	16	15	5,75	12,5	13,5	17	18,5	6	13	13	14,5	16	7,5	12	10	14	12	15	12,5	14	10	10	7,5	6,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	17	16,25	16,25	15,25	15	14,875	14,75	14,25	13,75	13	13	13	12,75	12,5	12,5	12,5	12,25	12	12	11,75	11,5	11,5	11,5	11,5	11,25	11,25	11,25	10,75	10,625	10,25	10	10,25	10	9,75	9,75	9,75	9,75	9,75	9,25	9,25	9	8,75	8,5	8,5	8	8	5	5	4,75	3,25

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 (participent à un métabolisme énergétique normal)

Critères de notation pour la qualité (selon mon expérience) : *(en plus des recommandations européennes)*
- minimum 30g de glucides sur 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 sour 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 pris = 15, 38 = 18,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 15, 38 € = la note de 16€ et non 14 €.
Note qualité/pris = (15, 5+18,5)/2 = 17

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

Prix au kor	Note
10	20
12	19,5
14	19
16	18,5
18	18
20	17,5
22	17
24	16,5
26	16
28	15,5
30	15
32	14,5
34	14
36	13,5
38	13
40	12,5
42	12
44	11,5
46	11
48	10,5
50	10
52	9,5
54	9
56	8,5
58	8
60	7,5
62	7
64	6,5
66	6
68	5,5
70	5
72	4,5
74	4
76	3,5
78	3

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 diviulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier

Nicolas AUBINEAU 2020 ©