

COMPARATIF DES PRINCIPALES BARRES ENERGETIQUES - 2022

La Diététique Nicolas Aubineau	CLIFF BAR*	APTONIA*	ISOSTAR*	APTONIA*	POWERBAR*	POWERBAR*	EFIT*	APURNA*	STC* NUTRITION	OVERSTIMS*	ISOSTAR*	FENIOUX MULTISPORTS*	HELLO JOYA*	FENIOUX MULTISPORTS*	PUNCH POWER*	MX3*	MX3*	CHIMPANZEE* BAR	APURNA*	ETIKX*	ERGYSPORT*	SPONSER*	FENIOUX MULTISPORTS*	SIS*	OVERSTIMS*	MULEBAR*	OVERSTIMS*	OVERSTIMS*	PUNCH POWER*	FOODSPRING *	HYDRASCORE* PERFORMANCE	MELTONIC*	MELTONIC*	ATLET* NUTRITION	BAOUW*	
	ENERGY BAR	BARRE ENERGETIQUE AUX DATTES	ENERGY SPORT BAR	ULTRA FRUITS BARS	ENERGIE ADVANCED	ENERGIE ORIGINAL	BARRE ENERGETIQUE	BARRE MOELLEUSE ENERGIE	VOZ MAX BAR	AUTHENTIC BAR	BARRES ENDURANCE + ENERGY SPORT	BELLE-ENERGIE	BARRE ENERGETIQUE	DOUCEUR SALEE	PUNCHY BAR	AMAND ENERGY BAR	BARRE ENERGETIQUE AUX FRUITS	ENERGY BAR	BARRE FONDANTE ENERGIE	ENERGY SPORT BAR	BAR ENERGY	HIGH ENERGY	BARRE ENERGIE FRUTEE	GO ENERGY BAR MINI	BARRE FRUTEE	AMANAS COCO	ORIGIN BAR SALEE	E-BAR RIO	BIO NOUGAT	BARRE ENERGETIQUE	BIOCORE	TONIC BARRE SALEE	TONIC BARRE BIO MIEL & BAIES GOJI	BARRE ENERGETIQUE ANTIOXYDANT	CACAO NOISETTE VANILLE	
Quantité pour 1 barre	68	35	35	25	55	55	30	40	45	50	40	30	40	42	30	25	35	55	25	40	40	45	35	40	32	40	40	32	30	35	25	25	25	25	25	25
Energie (kcal)	99	89	104	83	93	91	75	94	96	95	99	91	101	105	80	109	107	113	105	91	98	94,5	90	86	86	89	139	93	100	79	79	76	94	86	93	
Protéines (g)	3,5	1,6	1,6	0,0	1,7	2,8	0,2	2,7	5,6	3,0	1,1	1,5	3,9	2,1	1,0	1,7	1,6	4,0	2,8	1,2	1,8	2	0,6	2,8	2,5	1,7	4,3	0,6	1,1	2,1	0,5	1,5	1,9	1,8	1,8	
Glucides (g)	16,3	14,3	17,5	20,5	17,5	17,8	18,1	15,2	12,8	12,5	18,3	17,9	13,5	13,1	17,2	16,8	17,3	14,0	16,2	18,4	14,1	17	19,3	15,8	13,3	16,0	7,0	15,0	17,2	14,3	17,2	9,4	15,5	14,7	13,8	
dont sucres (g)	8,0	9,5	8,0	15,5	8,8	11,0	12,8	8,1	6,1	8,5	7,5	13,4	8,9	5,1	11,8	13,3	11,5	6,8	14,7	8,3	11,8	6,5	13,5	6,8	7,5	9,8	3	12,5	17,25	9,375	15,7	6,1	7,5	13,8		
Ratio sucres/glucides	49,2%	16,7%	11,4%	18,9%	12,5%	15,5%	17,6%	13,4%	26,6%	17,0%	10,3%	18,7%	16,4%	9,8%	17,2%	19,8%	17%	12,1%	22,7%	11,3%	52,5%	10%	17%	10,7%	14%	15,2%	11%	20,8%	21,3%	16,4%	22,8%	16,7%	12,1%	23,4%	18,3%	
Graisses/Lipides (g)	1,9	2,3	3,0	0,0	1,5	0,9	0,6	2,3	2,4	2,8	2,2	1,5	3,5	4,7	0,4	4,0	3,8	3,3	3,3	1,3	2,4	1,9	1,1	1,3	1,2	1,8	10,0	0,2	2,0	3,6	0,5	3,3	2,5	1,5	3,3	
dont A.G. saturés (g)	0,2	0,3	1,5	0,0	0,5	0,2	0,1	0,9	1,3	0,3	1,6	1,0	0,4	1,6	0,2	0,5	0,4	0,7	0,3	0,3	0,3	1,6	0,9	0,2	0,2	1,2	1,3	0,1	0,2	0,6	0,1	0,5	0,9	0,6	0,5	
Sodium (mg)	104	6	58	40	55	88	18	31	24	30	10	45	14	128	5	4	15	19	19	25	5	28	13	10	31	16	145	5	10	5	3	190	4	11	3	
Potassium (mg)	214	214	252	144	252	144	223	144	252	144	223	144	252	144	223	144	252	144	223	144	252	144	223	144	252	144	223	144	223	144	223	144	223	144	223	144
Magnésium (mg)	38	40	26	34	53	56	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69	29	47	69
Zinc (mg)	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4	0,8	1,4
Calcium (mg)	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62	62
Vit B1 (mg)	0,06	0,12	0,24	0,17	0,24	0,24	0,2	0,28	0,31	0,10	0,22	0,17	0,17	0,43	0,19	0,19	0,19	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
Vit B2 (mg)	0,09	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,14	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28
Niacine - Vit B3 (mg)	1,10	1,70	2,75	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	3,00	2,40	4,44	
Vit B5 (mg)	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	
Vit B6 (mg)	0,15	0,15	0,28	0,21	0,39	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	
Biotine - Vit B8 (µg)	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89	13,89
Vit B12 (µg)	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	
Vit C (mg)	11	9	26	12	13,4	22	7	13	24	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	
Vit E (mg)	2,2	1,8	1,8	1,8	3,3	1,6	1,6	1,83	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	4,5	1,8	1,8	
BCAAs (g)																																				
Conditionnement	Unité	Lot 10	Lot 3	Lot 5	Unité	Unité	Unité	Lot 5	Lot 5	Lot 4	Lot 3	Lot 5	Unité	Lot 5	Unité	Unité	Unité	Unité	Lot 5	Lot 12	Unité	Unité	Lot 5	Unité	Lot 4	Unité	Lot 4	Unité	Unité	Unité	Lot 5	Unité	Unité	Unité	Unité	Lot 3
Prix	2,50 €	8,00 €	4,70 €	4,50 €	1,99 €	1,99 €	1,70 €	10,00 €	10,50 €	9,90 €	5,99 €	9,00 €	2,50 €	10,40 €	2,00 €	1,50 €	1,50 €	8,50 €	29,90 €	2,60 €	2,35 €	2,00 €	10,40 €	1,99 €	9,60 €	2,30 €	9,90 €	9,60 €	2,30 €	2,19 €	10,47 €	2,50 €	2,50 €	2,50 €	8,85 €	
Prix au kg	36,76 €	22,86 €	39,17 €	36,00 €	36,18 €	36,18 €	56,67 €	50,00 €	46,67 €	49,50 €	49,92 €	60,00 €	62,50 €	49,52 €	66,67 €	60,00 €	60,00 €	36,36 €	68,00 €	62,29 €	65,00 €	52,22 €	59,43 €	49,75 €	75,00 €	57,50 €	61,88 €	75,00 €	76,67 €	62,57 €	83,76 €	100,00 €	100,00 €	100,00 €	118,00 €	
Note qualité V2	15,5	12,5	14	12,5	11	11	15,5	12,5	11	11	11	11	11	11	6,5	9,5	8	8	2	9,5	8	8	5	6,5	3,5	8	3,5	2	6,5	5	2	5	6,5	5	5	2
Note Prix	17	20	16	17	17	17	12	13,5	14,5	13,5	13,5	11	10,5	13,5	9,5	11	11	17	9	10,5	10	13	11	13,5	7,5	11,5	10,5	7,5	7	10,5	5	1	1	1	1	
Note Qualité/Prix (sur 20)	16,25	16,25	15	14,75	14	14	13,75	13	12,75	12,25	12,25	11	10,75	10	9,5	9,5	9,5	9,5	9,25	9,25	9	9	8,75	8,5	7,75	7,5	6,25	7	6	6,25	5	3,75	3	3		

Critères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :

- minimum 25 mg de magnésium
- minimum 25 mg de potassium
- minimum de 10 mg de Vit C ou 1,5 mg de Vit E ou 1,2 mg de Zinc
- 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 17,5g de glucides par heure (= carburant du corps)
- minimum 50mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)

Note pour la qualité (excepté BCAAs) :

- # -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

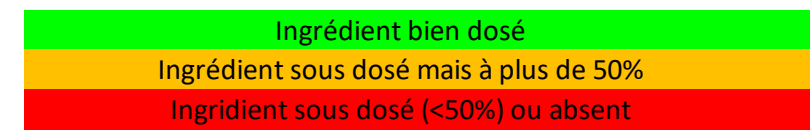
Exemple de lecture (Energy Bar de Cliff Bar) :

La barre Energy Bar de Cliff Bar fait 68g, quand on fait le ratio sur 25g, elle contient 16,3g de glucides, 104mg de sodium (etc.). Elle est commercialisée à l'unité au tarif de 2.50€, soit un coût au kg de 36.76€.

Note qualité = 20 - 1,5(car proche 17,5g) - 3 (car absence de potassium) = 15,5

Note prix = 17 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 36.76 € = la note de 36 € et non 38 €.

Note qualité/prix = (15,5+17)/2 = 16,25



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](http://www.nicolas-aubineau.com)

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier

GRILLE DE NOTE

Prix au kg	Note
24	20
26	19,5
28	19
30	18,5
32	18
34	17,5
36	17
38	16,5
40	16
42	15,5
44	15
46	14,5
48	14