COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DE RECUPERATION 2022

La Diététique Nicolas Aubineau
www.nicolas-aubineau.com

	APTONIA®	EAFIT®	ISOSTAR®	POWERBAR®	APURNA®	ERGYSPORT®	STC® NUTRITION	PILEJE®	FENIOUX® MULTISPORTS	SIS®	ETIXX®	PUNCH POWER®	HYDRASCORE®	AUTHENTIC® NUTRITION	SPONSER®	OVERSTIMS®	EFFINOV® SPORT	WCUP®	SVENSSON®	PUNCH POWER®	GU®	TA ENERGY
	RECOVERY DRINK	POST EFFORT	AFTER RELOAD DRINK	RECOVERY ACTIVE	BOISSON DE RECUPERATION	REGEN®	RECUP MAX	HYPROSPORT REPARATION	BOISSON DE RECUPERATION	REGO RAPID RECOVERY	RECOVERY SHAKE	BOISSON DE RECUPERATION	HYDRASCORE RECUPERATION	AUTHENTIC RECUP	PRO RECOVERY	BOISSON DE RECUPERATION ELITE	AMINO®	RECOVERY DRINK	RECOVERY	BIO DRINK RECOVERY	ROCATNE PROTEIN RECOVERY DRINK MIX	RECOVERY DRINK MIX
Quantité conseillée	64g	36g	50g	55g	40g	30g	40g	15g	35g	50g	50g	40g	40g	60g	40g	60 g	31g	50g	30g	40g	62g	60 g
Energie (kcal)	220	126	187	207	135	110	137	51	130	184	185	148	151	218	150	231	109	156	111	148	230	236
Protéines (g)	13,4	9,0	10	11	15	8	4,2	3,8	5,3	20	8	12,8	11	19	20	21	15,5	5,6	22,6	12,17	20	16,7
Glucides (g)	41	22,0	35	39	23,2	21	30	8,4	27	22	37	24,5	26	32	16	34	8,5	39	3,6	24,51	30	37,8
dont sucres (g)	30,1	6,5	27	22	22,5	14	14	7,7	13,7	5,1	17	24,5	12	17	11	32	4,4	36	0,4	15,92	28	6,3
Graisses/Lipides (g)	0,3	0,2	0,5	0,7	0,2	0,3				1,3	0,15		0,3	0,94	0,2	1,2	0,2			0,16	0,5	1,86
dont A.G. saturés (g)	0,1	0,0	0,3	0,4	0,1					0,2	0,09		0,2	0,51	0,1	0,4	0,1			0,16		1,02
Sodium (mg)	179	141	140	100	150	240	377	240	52,9	400	16	155,2	304	200	180	291	251		100	114,8	230	196
Potassium (mg)	960	255			750		128	402		300		23,2	303	300			308			41,6	200	
Magnésium (mg)	204,8	120	71	112	141	151	150	75	29,8	57		194	57	56	22	147	200	100		21,3	40	
Zinc (mg)	3,8	5		2,4	3,8	3,1	4			2						3,9	5					
Calcium (mg)	128	222	275		300	128	96	161			139			120	220	350	424				100	
Vit B1 (mg)		0,4	0,48	0,37	0,27	0,33	0,22	0,23	0,3	0,5	0,19	0,26	0,33	0,37	0,2	0,5	0,55	0,95		0,28		
Vit B2 (mg)		0,4	0,95	0,45	0,52	0,45			0,4	0,6	0,26	0,36	0,21	0,46	0,3		0,7					
Niacine - Vit B3 (mg)		5,7	4,8	4,3	6				3,2	7,3	2,59	2,36	2,4	5,28	3,2		8					
Vit B5 (mg)		2,2												2			3					
Vit B6 (mg)	0,6	0,3	0,45	0,38	0,52	0,42			0,4	0,8	0,54	0,44	0,2	0,467	0,3	0,7	0,7	1,9				0,5
Biotine - Vit B8 (µg)		17,9		14						18				17			25					
Vit B12 (µg)	1,6	1,0				0,75					0,42			0,83	1,6		100					
Vit C (mg)	54,4	31,0	35		30	88,6		20	11,3	24	12,5	34,3	24	26	16	39	40	47		40		40
Vit E (mg)	6,8	4,3	4,2		4,5			2,4		2,8			4	4	4,8		2,5	3,3				
Conditionnement	Pot 512g	Pot 457g	Pot 450g	Pot 1,2kg	Pot 400g	Pot 450g	Pot 520g	14 sticks	Pot 500g	Pot 500g	Pot 1kg	Pot 400g	6 sticks	Pot 500g	Pot 800g	Pot 420g	10 sticks	Pot 500g	Pot 900g	Pot 400g	Pot 930g	Pot 600g
Prix	10,00 €	14,90 €	11,99 €	25,00 €	17,95 €	21,00 €	20,00 €	24,00 €	18,00 €	25,00 €	34,99 €	21,90 €	16,32 €	28,95 €	51,00 €	24,90 €	29,90 €	23,25 €	46,90 €	25,90 €	49,90 €	29,90 €
Prix par récup	1,25 €	1,17 €	1,33 €	1,15 €	1,80 €	1,40 €	1,54 €	1,71 €	1,26 €	2,50 €	1,75 €	2,19 €	2,72 €	3,47 €	2,55 €	3,56 €	2,99 €	2,33 €	1,56 €	2,59 €	3,33 €	2,99 €
Prix au kg	19,53 €	32,60 €	26,64 €	20,83 €	44,88 €	46,67 €	38,46 €	114,29 €	36,00 €	50,00 €	34,99 €	54,75 €	68,00 €	57,90 €	63,75 €	59,29 €	96,45 €	46,50 €	52,11 €	64,75 €	53,66 €	49,83 €
Note Qualité	17	15,5	15,5	12,5	18,5	12,5	9,5	9,5	5	17	9,5	12,5	17	20	12,5	17	15,5	8	0	8	9,5	8
Note Prix	18,5	19,5	17,5	19,5	13	17	15,5	14	18,5	6	13,5	9	4	0	5,5	0	1	7,5	15,5	5	0	1
Note Qualité/Prix	**17,75**	**17,5**	**16,5**	**16**	**15,75**	**14,75**	**12,5**	**11,75**	**11,75**	**11,5**	**11,5**	**10,75**	**10,5**	**10**	**9**	**8,5**	**8,25**	**7,75**	**7,75**	**6,5**	**4,75**	**4,5**

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 celulles contre le stress oxydatif = antioxydants)
- miniumum 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 (<u>selon mon expérience</u>) : *(en plus des recommandations européennes)*
- minimum 10g de protéines (= aident 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

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

Exemple de lecture (Recovery Drink d'Aptonia®) :
La boisson d'Aptonia® fait 64 g qui contiennent 13,4 g de protéines, 41 g de glucides, 176 mg de Sodium, 54,4 mg de Vitamine C (etc.). Elle est commercialisée par pot de 512 g à 10 € soit un cout au kg de 19,53€.
Note qualité = 20 - 1,5 sodium - 1,5 manque 1 vit B = 17
Note prix = 1,25 = 18,5=> à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 1,26 € = la note de 1,25 € et non 1,3 €.
Note qualité/prix = (17+18,5)/2 = 17,75

GRILLE DE NOTE

Prix par récup	Note
1,1	20
1,15	19,5
1,2	19
1,25	18,5
1,3	18
1,35	17,5
1,4	17
1,45	16,5
1,5	16
1,55	15,5
1,6	15
1,65	14,5
1,7	14
1,75	13,5
1,8	13
0,05 1,85	12,5
1,9	12
1,95	11,5
2	11
2,05	10,5
2,1	10
2,15	9,5
2,2	9
2,25	8,5
2,3	8
2,35	7,5
2,4	7
2,45	6,5
2,5	6
2,55	5,5
2,6	5
2,65	4,5
2,7	4
2,75	3,5
2,8	3
2,85	2,5
2,9	2
2,95	1,5
3	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
Boisson de récupération

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