

COMPARATIF DES PRINCIPALES BARRES ENERGETIQUES - 2022

	CLIF BAR®	OPTONIA®	ISOSTAR®	OPTONIA®	POWERBAR®	POWERBAR®	EAFIT®	APURINA®	STC® NUTRITION	OVERTIMS®	ISOSTAR®	FINOUX MULTISPORTS®	HELLO JOY®	FINOUX MULTISPORTS®	PUNCH POWER®	MIX®	CHIMPANZEE® BAR	APURINA®	ETUX®	ERGOSPORT®	SPONSER®	FINOUX MULTISPORTS®	SIS®	OVERTIMS®	MULEBAR®	OVERTIMS®	OVERTIMS®	PUNCH POWER®	FOODSPRING®	HYDRASCOR®	MELTONIC®	MELTONIC®	ATELET® NUTRITION	BAOUW®					
Quantité pour 1 barre	68	35	35	25	55	55	30	40	43	50	40	30	40	42	30	25	35	25	40	40	45	35	40	42	32	40	40	30	35	25	25	25	25	25	25	35			
Energie (kcal)	99	89	104	81	93	93	91	75	94	96	94	99	101	105	80	109	107	113	105	91	98	94,5	90	86	86	89	139	83	105	100	79	79	76	94	86	93			
Protéines (g)	3,5	1,6	1,6	0,0	1,7	2,9	0,2	2,2	5,0	1,1	1,1	2,5	1,1	1,1	3,0	1,7	1,6	0,0	2,8	1,2	1,8	2	0,6	2,8	1,1	4,1	1,1	2,1	0,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
Glucides (g)	76,1	76	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
-dont sucres (g)	8,0	9,5	8,0	15,5	8,8	11,0	12,8	8,1	6,5	8,5	7,5	15,4	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	9,6	3	12,5	17,25	9,975	15,7	6,1	7,5	13,8	9,9	9,9			
Ratio sucres/glucides	49,2%	16,7%	11,4%	18,9%	12,0%	15,5%	17,6%	13,4%	26,6%	17,6%	16,3%	18,7%	16,4%	9,8%	17,2%	19,8%	17%	12,1%	22,7%	11,3%	12,5%	10%	17%	10,7%	14%	15,2%	11%	20,8%	21,3%	16,4%	22,8%	16,7%	12,1%	23,4%	18,3%	18,3%			
Grasses/Lipides (g)	1,9	2,3	3,0	0,0	1,5	0,9	0,6	2,5	2,4	2,8	2,2	1,5	2,5	4,7	0,4	0,0	3,8	2,3	3,3	1,3	2,4	1,8	1,3	1,2	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8		
-dont A.G. saturés (g)	0,2	0,3	1,3	0,0	0,5	0,2	0,1	0,9	1,3	0,3	0,6	1,0	0,4	1,8	0,2	0,5	0,4	0,7	0,3	0,3	0,4	0,9	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
Sodium (mg)	20	20	20	40	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
Potassium (mg)	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	
Magnésium (mg)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Zinc (mg)																																							
Calcium (mg)																																							
Vit B1 (mg)	0,06	0,15	0,04	0,17			0,2	0,28	0,11	0,16	0,05	0,17		0,17	0,44	0,19	0,15		0,17				0,17		0,25														
Vit B2 (mg)	0,09		0,28																																				
Niacine - Vit B3 (mg)	1,10	1,70	2,25	2,40																																			
Vit B6 (mg)	0,11	0,15	0,28	0,21																																			
Biotine - Vit B8 (µg)																																							
Vit B12 (µg)	0,17																																						
Vit E (mg)	11	9	25	11					11,4		22	7	15																										
Vit C (mg)	2,7		1,8						3,3		1,6		1,83		4,5	1,8	1,8		1,8		0,9																		
BCAAs (g)																																							

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 barre (c'est le carburant du corps)
- minimum 50mg de sodium par barre (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 Clif Bar) :

La barre Energy Bar de Clif 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

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
50	13,5
52	13
54	12,5
56	12
58	11,5
60	11
62	10,5
64	10
66	9,5
68	9
70	8,5
72	8
74	7,5
76	7
78	6,5
80	6
82	5,5
84	5
86	4,5
88	4
90	3,5
92	3
94	2,5
96	2
98	1,5
100	1
102	0,5
104	0



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