


COMPARATIF DES BOISSONS ELECTROLYTES - 2022

 La Diététique Nicolas Aubineau	APTONIA®	OVERSTIMS®	FENIOUX MULTISPORT®	HYDRATIS®	SPONSER®	POWERBAR®	GU®
	ELECTROLYTES TABS	BOISSON ELECTROLYTES	COMPRIMES ELECTROLYTES	HYDRATIS PÊCHE	ELECTROLYTES TABS	5 ELECTROLYTES	DRINK TABS ELECTROLYTES
Quantité pour 1 bidon	4 g	8 g	7,6 g	3,8 g	4,5 g	4,2 g	4,6 g
Energie (kcal)	7	19	14	20	37	34	10
Protéines (g)							
Glucides (g)	1,4	2,2	2,8	3,8	0,6	0	3
dont sucres (g)	0	0,2	0,0	3,6		0	0
Ratio sucres/glucides							
Graisses/Lipides (g)							
dont A.G. saturés (g)							
Sodium (mg)	252	313	515	120	400	252	320
Potassium (mg)	100	761	103	300	100	150	55
Magnésium (mg)	56,3	151	72	65	20	28,1	
Zinc (mg)		3,9		2	3		
Calcium (mg)	40	307			40	60	
Vit B1 (mg)	0,33	0,4					
Vit B2 (mg)	0,42	0,53					
Niacine - Vit B3 (mg)		6					
Vit B5 (mg)							
Vit B6 (mg)	0,42	0,53					
Biotine - Vit B8 (µg)							
Vit B12 (µg)							
Vit C (mg)	24	36	20				
Vit E (mg)							
BCAAs (g)							
Conditionnement	20 pastilles	10 pastilles	15 pastilles	20 pastilles	10 pastilles	10 pastilles	8x12 pastilles
Prix	7,00 €	13,90 €	6,20 €	10,00 €	5,45 €	5,00 €	72,00 €
Prix pour 500mL	0,35 €	1,39 €	0,83 €	1,00 €	0,55 €	0,50 €	0,84 €
Prix au kg	87,50 €	173,75 €	108,77 €	131,58 €	121,11 €	119,05 €	163,04 €
Note qualité V2	10	20	8	8	4	4	0
Note Prix	15,5	1	12	8	10	10	2,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	12,75	10,5	10	8	7	7	1,25

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 120 mg de calcium
- minimum de 12 mg de Vit C ou 1,8 mg de Vit E ou 0,21 mg de vitamine B2 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 300mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)

Note pour la qualité :

- # -4 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
- # -2 points si au moins 50% des apports des ingrédients
- # -4 points si absence de 2 vitamines du groupe B

Exemple de lecture (Electrolytes Tabs d'Aptonia) :

Electrolytes Tabs d'Aptonia conseille 4 g dans 500mL, elle contient 252 mg de sodium, 56,3 mg de magnésium(etc.). Elle est commercialisée par 40 pastilles au tarif de 11€, soit un coût au kg de 68,75€.

Note qualité = 20 - 2 (sodium un peu léger) - 4 (trop léger en potassium) - 4 (trop léger en calcium) = 10

Note prix = 15,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 87,5 € = la note de 87 € et non 90 €.

Note qualité/prix = (10+15,5)/2 = 12,75



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 électrolytes](#)