


COMPARATIF DES GATEAUX ENERGETIQUES 2022

	NICOLAS AUBINEAU	EAFIT®	MX3®	APURNA®	MX3®	OVERSTIMS®	FENIOUX MULTISPORT®	STC NUTRITION®	MELTONIC®	PUNCH POWER®	AUTHENTIC NUTRITION®
	GATEAU ENERGETIQUE NICOLAS AUBINEAU	CAKE ENERGETIQUE	SPORT CAKE	GATEAU ENERGIE	SPORT CAKE	GATOSPORT	GATEAU ENERGIE	BROWNIE SPORTS	GATEAU ENERGETIQUE BIO	BIOCAKE	FLAPJACK CAKE
Quantité pour 1 bidon	200 g	200 g	100 g	133 g	100 g	133 g	133 g	200 g	200 g	133 g	90 g
Energie (kcal)	545	798	392	519	392	492	548	790	772	497	362
Protéines (g)	13	24	14	16	14	13	16	32	12,6	7,2	6
Glucides (g)	105,3	129	63	79,8	63	82	86,5	120	149,2	107	53
dont sucres (g)	51,5	85	26	55,9	26	43	50,5	76	97,8	57	23
Ratio sucres/glucides	49%	66%	41%	70%	41%	52%	58%	63%	66%	53%	43%
Graisses/Lipides (g)	7,8	19	9,2	13,3	9,2	6,5	14,6	17,6	11,2	4,0	11
dont A.G. saturés (g)		5,5	3,0	5,1	3,0	0,7	3,9	9,8	5,6	0,5	6
Sodium (mg)	355	604,6	422	1089	422	520	170	223	40	560	96
Potassium (mg)	600	891	568	899	568		579	1179			
Magnésium (mg)	46,86	316,7	112	205	112		118	187	114		67,5
Zinc (mg)	0,77			4,8							
Calcium (mg)	159	806	184		184	343	157				
Vit B1 (mg)	0,16	1,4	1,10	0,9	1,10		1,3	2,2	0,16		0,2
Vit B2 (mg)	0,30	4,6	1,50		1,50		1,21				0,25
Niacine - Vit B3 (mg)	1,13	18			8						
Vit B5 (mg)	0,72	5,9									
Vit B6 (mg)	0,33	2	0,65	1,1	0,65		1,4				
Biotine - Vit B8 (µg)		148,5									
Vit B12 (µg)	0,27	1,09									
Vit C (mg)	2,63	64,1									14,4
Vit E (mg)	3,84	16,4									
BCAAs (g)											
Qualité de la liste des ingrédients											
Conditionnement	800 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	Unité
Prix	4,20 €	9,90 €	10,24 €	9,95 €	10,24 €	9,95 €	12,00 €	10,90 €	12,50 €	13,90 €	4,10 €
Prix par petit déjeuner	1,05 €	4,95 €	2,56 €	3,32 €	2,56 €	3,32 €	4,00 €	5,45 €	6,25 €	4,62 €	4,10 €
Prix au kg	5,25 €	24,75 €	25,60 €	24,88 €	25,60 €	24,88 €	30,00 €	27,25 €	31,25 €	34,75 €	45,56 €
Note qualité v2	20	15,5	14	12,5	14	9,5	14	11	11	3,5	6,5
Note Prix	20	14	14	14	14	14	9	12	8	4	0
Note Qualité/Prix (sur 20)	20	14,75	14	13,25	14	11,75	11,5	11,5	9,5	3,75	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 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)
- minimum 120 mg de calcium

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)
- minimum 10g de protéines par heure

Note pour la qualité :

- # -3 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
- # -1.5 points si au moins 50% des apports des ingrédients
- # -3 points si absence de 2 vitamines du groupe B

Exemple de lecture (Gateau energie d'Apurna) :

Gateau Energy d'Apurna conseille de consommer 133g au petit-déjeuner, il contient 1089 mg de sodium, 205 mg de magnésium(etc.). Il est commercialisé par pot de 400g à 9.90€, soit un coût au kg de 24.75€.

Note qualité = 20 - 1.5 (ratio sucre entre 50-75%) - 3 (absence de calcium) =15.5

Note prix = 14 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 24.88 € = la note de 25 € et non 24 €.

Note qualité/prix = (15.5+14)/2 = 14.75

Prix au kg	Note
19	20
20	19
21	18
22	17
23	16
24	15
25	14
26	13
27	12
28	11
29	10
30	9
31	8
32	7
33	6
34	5
35	4
36	3
37	2
38	1
39	0



Document réalisé par Nicolas AUBINEAU - Diététicien Nutritionniste du sport
Suivi alimentaire personnalisé sur www.nicolas-aubineau.com
[Recette de gateau sport maison](#)

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier
Nicolas AUBINEAU 2022 ©