


COMPARATIF DES GATEAUX ENERGETIQUES 2022

	NICOLAS AUBINEAU	APTONIA*	EARIT*	MX3*	APURNA*	MX3*	OVERSTIMS*	FENIQUX MULTISPORT*	STC NUTRITION*	MELTONIC*	PUNCH POWER*	AUTHENTIC NUTRITION*
	GATEAU ENERGETIQUE NICOLAS AUBINEAU	SAKE ENERGY	SAKE ENERGETIQUE	SPORT CAKE	GATEAU ENERIE	SPORT CAKE	DAYCOSPORT	GATEAU ENERIE	BROWNIE SPORTS	GATEAU ENERGETIQUE BIO	BIOCAKE	LAPACK CAKE
Quantité pour 1 bidon	200 g	100 g	200 g	100 g	133 g	100 g	133 g	133 g	200 g	200 g	133 g	90 g
Energie (kcal)	545	406	798	392	519	392	492	548	790	772	497	382
Protéines (g)	17	29	24	14	15	14	13	16	32	12,6	10	5,3
Glucides (g)	105,3	68	128	63	79,8	63	82	85,5	109,2	109,2	107	53
-dont sucres (g)	51,5	32	85	26	55,9	26	43	50,5	76	97,8	57	23
Ratio sucres/glucides	49%	47%	66%	41%	70%	41%	52%	58%	63%	66%	53%	43%
Graisses/Lipides (g)	7,8	9,5	19	9,2	13,3	9,2	6,5	14,6	17,6	11,2	4,0	11
-dont A.G. saturés (g)	3,8	5,5	5,5	3,0	5,1	3,0	0,7	3,9	9,8	5,6	0,5	6
Sodium (mg)	355	520	604,6	422	1089	422	520	170	233	40	580	58
Potassium (mg)	929	391	168	899	388	899	379	179	179	114	114	67,9
Magnésium (mg)	46,86	16	116,7	132	205	132	118	118	118	114	114	67,9
Zinc (mg)	0,77	1,5	3,0	4,8	7,5	4,8	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Calcium (mg)	159	120	806	184	184	184	143	157	157	157	157	157
Vit B1 (mg)	0,16	0,17	1,4	1,10	0,9	1,10	1,3	2,2	0,16	0,16	0,16	0,2
Vit B2 (mg)	0,30	4,6	1,50	1	1,50	1	1,21	1,21	1,21	1,21	1,21	0,25
Niacine - Vit B3 (mg)	1,13	18	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Vit B5 (mg)	0,72	5,9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Vit B6 (mg)	0,33	0,21	2	0,65	1,1	0,65	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
Biotine - Vit B8 (µg)	0,27	1,09	148,5	148,5	148,5	148,5	148,5	148,5	148,5	148,5	148,5	148,5
Vit B12 (µg)	2,63	13	64,3	64,3	64,3	64,3	64,3	64,3	64,3	64,3	64,3	64,3
Vit C (mg)	3,84	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4	16,4
Vit E (mg)												
BCAAs (g)												
Qualité de la liste des ingrédients												
Conditionnement	800 g	300 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	400 g	Unité
Prix	4,20 €	7,00 €	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 €	2,33 €	4,95 €	2,56 €	3,32 €	3,32 €	3,32 €	4,00 €	5,45 €	6,25 €	4,62 €	4,10 €
Prix au kg	5,25 €	23,33 €	24,75 €	25,60 €	24,88 €	25,60 €	24,88 €	30,00 €	27,25 €	31,25 €	34,75 €	45,56 €
Note qualité V2	20	14	15,5	14	12,5	14	9,5	14	11	11	3,5	6,5
Note Prix	20	16	14	14	14	14	14	9	12	8	4	0
Note Qualité/Prix (sur 20)	20	15	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 conseillé 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



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