COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES - 2024

La Diététique Nicolas Aubineau
www.nicolas-aubineau.com

	APTONIA®	APURNA®	HYDRASCORE®	AUTHENTIC NUTRITION®	ATLET® NUTRITION	NUTRIPURE®	APURNA®	EAFIT®	MELTONIC®	EAFIT®	ISOSTAR®	OVERSTIMS®	NÄAK®	FENIOUX® MULTISPORT
	ISO + PÊCHE	BOISSON HYDRATATION LONGUE DISTANCE ORANGE	HYDRASCORE N°9 FRUITS ROUGES	AUTHENTIC BOOSTER + FRUITS ROUGES	BOISSON ENERGETIQUE ENDURANCE AGRUMES	LONGUE DISTANCE	BOISSON HYDRATATION CITRON	BOISSON ENERGETIQUE - 3H FRUITS ROUGES	BOISSON ENERGETIQUE ANTIOXYDANTE CITRON	BOISSON ENERGETIQUE +3H CITRON	HYDRATE & PERFORM CITRON	HYDRIXIR® ULTRA CITRON VERT	ULTRA ENERGY CITRON VERT	ENERGY PROGRESSIVE BCAA CITRON VERT
Quantité pour 1 bidon	38 g	45 g	40 g	40 g	40 g	40 g	40 g	46 g	35 g	33 g	40 g	40 g	72 g	45 g
Energie (kcal)	131	159	153	137	149	135	139	165	128	121	149	127	250	163
Protéines (g)	1	2,8	1,1	0,05	0,3	0,6	0,03					0,8	8	1,35
Glucides (g)	33,0	36,9	37,0	34,0	36,3	32,6	34,8	42,0	32,0	30,0	35,0	31,0	55,0	39,6
dont sucres (g)	17	17,6	26	6,1	15	14	22,7	18	5,8	3	28	9	30	24
Ratio sucres/glucides	51,5%	47,7%	70,3%	17,9%	41,3%	42,9%	65,2%	42,9%	18,1%	10,0%	80,0%	30,0%	54,5%	61,4%
Graisses/Lipides (g)													0,6	
dont A.G. saturés (g)													0,1	
Sodium (mg)	285	305	301	298	300	308	304	342	280	258	320	437	400	306
Potassium (mg)	300	301	305	300	412	604	300					751	200	
Magnésium (mg)	56,5	93,2	56	56	12	119	57,6	59,3	56,9	56,6	62	142,0	52	
Zinc (mg)		1,5	3	2,5		3	1,5							
Calcium (mg)		241				244	120				160	300	30,6	
Vit B1 (mg)	0,33	0,40	0,30	0,44	0,20	0,36	0,40	0,32		0,23	0,23	0,30		0,47
Vit B2 (mg)		0,21	0,2	0,54		0,42	0,21	0,37		0,26				
Niacine - Vit B3 (mg)	4,8	8,1	2,4	2,39			8	4,1				6		
Vit B5 (mg)		0,9					0,9	1,38				2,3		
Vit B6 (mg)	0,42	1,00	0,20	0,54			1,00	0,46		0,33		0,55		
Biotine - Vit B8 (µg)														
Vit B12 (µg)								0,42						
Vit C (mg)	12	23,9	24	12	21,3	24	24,2	14,9	12,0	12,9	40	30		23
Vit E (mg)		5	4	1,8			1,8					4,5		
BCAAs (g)	1	1	1	1		1						1,0	1,3	1,35
Qualité liste ingrédients	8	13	12	11	0	7	12	9	0	7	6	11	2	4
Conditionnement	Sachet 650g	Pot 500 g	Pot 800 g	Pot 500 g	Pot 450g	12 sachets	Pot 500 g	Pot 500 g	Sachet 700 g	Pot 500 g	Pot 560 g	Pot 400 g	Sachet 720g	Pot 600 g
Prix	12,00 €	18,95 €	27,90 €	21,45 €	20,90 €	25,90 €	17,60 €	16,40 €	28,90 €	16,40 €	10,99 €	25,90 €	35,00 €	18,50 €
Prix par bidon	0,70 €	1,71 €	1,40 €	1,72 €	1,86 €	2,16 €	1,41 €	1,51 €	1,45 €	1,08 €	0,79 €	2,59 €	3,50 €	1,39 €
Prix au kg	18,46 €	37,90 €	34,88 €	42,90 €	46,44 €	53,96 €	35,20 €	32,80 €	41,29 €	32,80 €	19,63 €	64,75 €	48,61 €	30,83 €
Note qualité	14	17	15,5	15,5	15,5	17	12,5	11	12,5	9,5	6,5	17	12,5	8
Note Prix	17	12	13	11	10	8	12,5	13,5	11	13,5	16,5	5,5	9,5	14
Note Qualité/Prix (sur 20)	**15,5**	**14,5**	**14,25**	**13,25**	**12,75**	**12,5**	**12,5**	**12,25**	**11,75**	**11,5**	**11,5**	**11,25**	**11**	**11**

	APTONIA®	PUNCH POWER®	HYDRASCORE®	S.T.C NUTRITION®	FENIOUX® MULTISPORT	WCUP®	POWERBAR®	POWERBAR®	OVERSTIMS®	ERGYSPORT®	PUNCH POWER®	OVERSTIMS®	ISOXAN®	FENIOUX® MULTISPORT	4GOLD®	WCUP®
	ISO ORANGE	BIODRINK LONGUE DISTANCE CITRON	HYDRASCORE N°5 GOUT NEUTRE	ISOTONIC POWER CITRON	HYDROGEL BCAA FRUITS DES BOIS	LONGUE DISTANCE SPORTS DRINK	ISOMAX® ORANGE	ISOACTIVE® ORANGE	HYDRIXIR® BIO FRUITS ROUGES	ERGYSPORT® EFFORT ORANGE	BIO DRINK® ANTIOXYDANT MENTHE	HYDRIXIR ANTIOXYDANT® CITRON	SPORT PRO	ENERGY LONGUE DUREE ORANGE PÊCHE	CARBO ELECTRO EXOTIQUE	SPORTS DRINK CITRON
Quantité pour 1 bidon	38 g	40 g	30 g	40 g	54 g	80 g	50 g	33 g	40 g	30 g	40 g	42 g	30 g	45 g	40 g	30 g
Energie (kcal)	138	150	78	144	200	306	186	120	127	111	150	1036	110	168	159	107
Protéines (g)		3,6	3,2		1,08					1,8				4,5	5,66	
Glucides (g)	35,1	34,2	24,0	36,0	48,8	76,8	45,0	29,0	31,7	25,0	37,0	25,9	25,9	36,5	34,1	26,7
dont sucres (g)	29,7	23	2,4	18	31	26,8	31	20	18,7	15	22	14	22,7	26,55	34,09	22,2
Ratio sucres/glucides	84,6%	67,3%	10,0%	50,0%	62,6%	34,9%	68,9%	69,0%	58,9%	60,0%	59,5%	54,1%	87,6%	72,8%	100,0%	83,1%
Graisses/Lipides (g)																
dont A.G. saturés (g)																
Sodium (mg)	290	240	254	232	324	696	355	355	280	233	241	211	440	130	340	332
Potassium (mg)		120	353	24			169	151		202					318	
Magnésium (mg)		62	74,7	22,5			29,1	29		108		121,8	39		57	64
Zinc (mg)			2,9							1,8						
Calcium (mg)				48			60,3	60,3		119			60		125	
Vit B1 (mg)	0,28	0,40	0,30	0,22	0,54					0,3		0,28	0,30	0,43		0,8
Vit B2 (mg)	0,21															
Niacine - Vit B3 (mg)																
Vit B5 (mg)																
Vit B6 (mg)	0,21	0,32		0,56						0,3		0,44	0,30	0,25		
Biotine - Vit B8 (µg)																
Vit B12 (µg)																
Vit C (mg)	12	16	23	16	27				22,5	18	40	25	10,5	20,8	20	46
Vit E (mg)		2,6	3,9							2,8		4,6				5,2
BCAAs (g)			3,2		1,3					0,4						
Qualité liste ingrédients	6	0	9	7	3	1	4	4	0	9	0	6	Absence	3	8	6
Conditionnement	Sachet 650g	Pot 500 g	Pot 600 g	Sachet 525 g	Pot 600 g	Pot 1,04kg	Pot 1,2 kg	Pot 600 g	Pot 500 g	Pot 450 g	Pot 500 g	Pot 600 g	10 sticks	Pot 500 g	Pot 500 g	Pot 480 g
Prix	9,00 €	27,99 €	26,50 €	17,00 €	23,50 €	30,75 €	29,90 €	14,99 €	22,90 €	17,90 €	23,99 €	21,90 €	8,99 €	16,00 €	26,90 €	17,50 €
Prix par bidon	0,49 €	2,24 €	1,12 €	1,31 €	1,76 €	2,37 €	1,25 €	0,82 €	1,83 €	1,19 €	1,92 €	1,53 €	0,90 €	1,44 €	2,15 €	1,09 €
Prix au kg	12,86 €	55,98 €	37,32 €	32,69 €	39,17 €	29,57 €	24,92 €	24,98 €	45,80 €	39,78 €	47,98 €	36,50 €	24,97 €	32,00 €	53,80 €	36,46 €
Note qualité	3,5	14	9,5	6,5	8	5	3,5	3,5	8	6,5	8	5	2	3,5	8	3,5
Note Prix	18,5	7,5	12	13,5	11,5	14	15,5	15,5	10	11,5	9,5	12,5	15,5	13,5	8	12,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**11**	**10,75**	**10,75**	**10**	**9,75**	**9,5**	**9,5**	**9,5**	**9**	**9**	**8,75**	**8,75**	**8,75**	**8,5**	**8**	**8**

	SIS®	EFFINOV® NUTRITION	ETIXX®	SPONSER®	PUNCH POWER®	ERIC FAVRE®	PILEJE®	MAURTEN®	MX3®	TORQ®	CHIMPANZEE®	POWERADE®	AFFYSPORT®
	GO ELECTROLYTE CITRON	HYDRAMINOV® AGRUMES	ISOTONIC FRUITS DES BOIS	COMPETITION CITRON	BIO DRINK® MENTHE	ISOTONIC BIO FRAMBOISE	HYPROSPORT® EFFORT CITRON	320	ISOTONIC DRINK	BOISSON ENERGETIQUE CITRON	GUNPOWDER ENERGY DRINK CITRON	ICE STORM	HYDRENERGY 4 MENTHE AGRUMES
Quantité pour 1 bidon	40 g	34 g	35 g	60 g	40 g	50 g	30 g	80 g	40 g	18 g	15 g	500 ml	22 g
Energie (kcal)	146	126	126	232	150	185	106	320	142	61	43	90	82
Protéines (g)		3,0				0,25	2,4						
Glucides (g)	36,0	26,0	31,4	58,0	37,0	45,8	23,0	79,0	35,0	16,0	10,0	20,5	19,0
dont sucres (g)	6,7	15,0	19,6	30	21	31,25	12	33,0	13,0	11	10,0	20,5	16,5
Ratio sucres/glucides	18,6%	57,5%	62,4%	51,7%	56,8%	68,3%	52,2%	41,8%	37,1%	68,8%	100,0%	100,0%	86,8%
Graisses/Lipides (g)		0,4											
dont A.G. saturés (g)		0,4											
Sodium (mg)	200	354	276	350	242	375	400	200	344	275	311	260	292
Potassium (mg)	60	310		50			324			63	92		146
Magnésium (mg)	5	73	71	25			60			6	23		25
Zinc (mg)		2,5											
Calcium (mg)		131		35			120			26	27,0		
Vit B1 (mg)		0,40					0,21						
Vit B2 (mg)		0,20											
Niacine - Vit B3 (mg)		2,40											
Vit B5 (mg)											8,0		
Vit B6 (mg)		0,20										0,55	
Biotine - Vit B8 (µg)													
Vit B12 (µg)													
Vit C (mg)		20				24,5	32				70		30
Vit E (mg)		3					2,2						
BCAAs (g)		1,3											
Qualité liste ingrédients	4	11	2	4	0	0	6	7	8	4	4	3	4
Conditionnement	Pot 1,6kg	10 sticks	Pot 1 kg	Pot 1kg	Pot 500 g	16 sticks	14 sticks	14 sachets	450 g	Sachet 540g	Pot 450g	1 btl	10 sticks
Prix	39,00 €	24,99 €	31,99 €	28,00 €	24,99 €	24,90 €	26,10 €	44,95 €	21,90 €	24,95 €	22,00 €	1,99 €	17,00 €
Prix par bidon	0,98 €	2,50 €	1,12 €	1,68 €	2,00 €	3,89 €	1,86 €	3,21 €	1,99 €	0,83 €	1,47 €	1,99 €	1,70 €
Prix au kg	24,38 €	73,50 €	31,99 €	28,00 €	49,98 €	77,81 €	62,14 €	40,13 €	48,67 €	46,20 €	48,89 €	49,75 €	77,27 €
Note qualité	0,5	12,5	2	0,5	5	9,5	6,5	0,5	2	0	0	0	0
Note Prix	15,5	3	13,5	14,5	9	3	6	11,5	9,5	10	9,5	9	3
Note Qualité/Prix (sur 20)	**8**	**7,75**	**7,75**	**7,5**	**7**	**6,25**	**6,25**	**6**	**5,75**	**5**	**4,75**	**4,5**	**1,5**

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 du groupe B (participent à un métabolisme énergétique normal)

Critères de notation pour la qualité (selon mon expérience) : *(en plus des recommandations européennes)*

- minimum 30g de glucides par heure (= carburant du corps)
- ratio sucres/glucides >75% = -3 pts ; entre 50 et 74,9% = -1,5 pt et <50% = ok
- minimum 300mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- minimum 1g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale

Note pour la qualité :

-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 point si au moins 50% des apports des ingrédients
-1,5 point si entre 50,1 et 47,99% en ratio de sucre
-3 points si absence de 2 vitamines du groupe B
de -3 à +3 points suivant la simplicité de la liste des ingrédients (+ d'explications sur ma page web)

Focus sur la note Qualité ingrédients :

+ 3 points si aucun actif ajouté dans la liste des ingrédients
iso point si 1/3 des actifs présents dans l'analyse nutri sont ajoutés dans la liste des ingrédients
-1,5 point si entre 1 et 2 tiers
-3 points sur > 2/3

Exemple de lecture (boisson Iso+ d'Aptonia) :

Iso+ Pêche d'Aptonia® conseille 38 g de poudre pour 500 mL qui contiennent 33 g de glucides, 285 mg de sodium (etc.). La boisson est commercialisée en sachet de 650 g à 12 € soit 0,70€ pour 500mL et un cout au kilo de 18,46€

Note qualité = 20 - 1,5 (ratio sucre/glucides entre 50 et 75%) - 1,5 (manque sodium) - 3 (qualité ingrédients) = 14.

Note prix = 18,46 = 17 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche.
Note qualité/prix = (14+17)/2 = 15,5

Retrouvez l'ensemble du comparatif des boissons énergétique sur le site de Nicolas Aubineau

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

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

Nicolas AUBINEAU 2024 © - Tous droits réservés

Prix au kg	Note
6	20
8	19,5
10	19
12	18,5
14	18
16	17,5
18	17
20	16,5
22	16
24	15,5
26	15
28	14,5
30	14
32	13,5
34	13
36	12,5
38	12
40	11,5
42	11
44	10,5
46	10
48	9,5
50	9
52	8,5
54	8
56	7,5
58	7
60	6,5
62	6
64	5,5
66	5
68	4,5
70	4
72	3,5
74	3