

COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES 2024



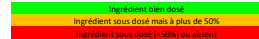
	EFFINOV® SPORT	AUTHENTIC NUTRITION®	APTONIA®	APTONIA®	SOSTAR®	OVERSTIMS®	AFURNA®	SPONSER®	ATLET® NUTRITION	AFURNA®	FENOUX MUTISPORTS	SPONSER®	ETIKK®	STC NUTRITION®	SIS®	POWERBAR®	GU®	+ WATT®	+ WATT®	STC NUTRITION®	OVERSTIMS®	MULEBAR®	STC NUTRITION®	FENOUX MUTISPORTS	FENOUX MUTISPORTS	GU®	MELTONIC®	OVERSTIMS®	PUNCH POWER®	OVERSTIMS®	EAFIT®	PUNCH POWER®	PUNCH POWER®	FENOUX MUTISPORTS	MELTONIC®			
	HYDRA MINOV GEL +	AUTHENTIC ENERGY GEL +	ENERGY GEL +	ENERGY GEL	SELENERGY BIO	SELENERGY ADVANT	SELENERGY LONGUE DURÉE	LIQUID ENERGY BECAA	SELENERGETIQUE	SELENERGY ACERDIA	LIQUID ENERGY BECAA	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	LIQUID ENERGY PURE	
Quantité pour 25g de gel	80 g	30 g	32 g	32 g	35 g	35 g	35 g	35 g	25 g	35 g	30 g	70 g	40 g	25 g	60 ml	41 g	32 g	50 g	50 g	25 g	30 g	37 g	25 g	35 g	40 g	32 g	20 g	30 g	25 g	30 g	25 g	25 g	25 g	25 g	25 g	20 g		
Energie (kcal)	169,25	60	70	73	75	75	57	61,25	74	58	53	70,25	61,25	63	36	63	78	50	63	60	75,5	73	68	52	40	75,5	77	71	70	78	74,5	74	77	79	48,5	72		
Protéines (g)	0,8	0,015	0,2					0,175	0,1																													
Glucides (g)	8	15	17,5	18,25	18,75	18,75	14,25	15	18	14,5	12,7	17,0	15	16	9	15,75	17,25	13,1	11,1	14	18	18	16	16	12,7	18,75	16,5	18,8	19	19,25	18,75	18	15	18	17,25	17,7		
- dont sucres (g)	5,5	5,25	9	12	12	10,0	9	6,5	7	9,9	3,7	8,25	10,2	13	0,25	6,75	4,75	10,2	8,2	4,4	8,5	17	11	3,1	15	4,75	14,7	8,75	15,25	9	13	15	15	4,75	16,3			
Glucose (g)																																						
- dont A.G. saturés (g)																																						
Sodium (mg)	94	37,5	39	38	40	50	35,75	72,5	85	35,0	30	43	140	34	3	125,35	43			46	32,5	30	30	30	30	18	97,7	18	22,5	50,75	35		51	51	10	0,4		
Potassium (mg)	35	37,5						122	122																		16,6	43	25,5								13,3	
Magnésium (mg)	2,75	4,5					4,5	9,5	9,5																		2,6	4,5	4,5							6,4		
Zinc (mg)	0,525	1,875	2,35	2,35			1,25	2,18																														
Calcium (mg)	27,5													117																								
Vit B1 (mg)	0,17	0,13	0,35	0,13			0,13	0,12		0,17	0,18										0,17	0,13	0,18	0,18	0,18	0,10	0,01	0,13		0,14	0,18				0,13	0,01		
Vit B2 (mg)	0,05																																					
Niacine - Vit B3 (mg)	0,56	1,50					2																														0,8	
Vit B5 (mg)																																						
Vit B6 (mg)	0,05		0,33	0,33			0,15			0,15	0,15																											
Biotine - Vit B8 (µg)			0,575	0,575																																		
Vit C (mg)	3,25	3					12,25		12	6,7																											0,43	
Vit E (mg)	0,625	1,35	2,75	2,75			1,5	1,3		1,3																												
BCAAs (g)	0,85	0,35	0,10				0,14	0,18								0,65	0,25		0,50	0,15							0,45		0,70									
Unité des ingrédients	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Conditionnement	Pack 3	Pot 300g	Lot 4	Lot 4	Lot 4	Lot 4	Lot 5	Unité	Unité	Lot 5	Lot 6	Unité	Lot 12	Lot 10 gels	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	
Prix	9,99 €	19,95 €	5,50 €	4,50 €	8,50 €	22,50 €	12,00 €	3,60 €	2,80 €	12,00 €	13,50 €	3,50 €	35,99 €	19,50 €	2,25 €	2,19 €	2,45 €	2,50 €	2,40 €	22,50 €	22,50 €	2,60 €	23,50 €	13,50 €	15,90 €	3,20 €	5,80 €	24,30 €	18,10 €	26,90 €	21,99 €	18,10 €	13,50 €	5,80 €				
Prix / 25g	1,24 €	3,66 €	0,86 €	0,70 €	1,52 €	3,88 €	1,71 €	1,29 €	2,80 €	1,71 €	1,61 €	1,25 €	3,87 €	1,95 €	0,98 €	1,34 €	2,45 €	1,25 €	2,40 €	2,25 €	1,88 €	1,76 €	2,87 €	1,69 €	1,66 €	2,50 €	2,63 €	2,03 €	2,24 €	2,35 €	3,02 €	3,02 €	2,25 €	3,63 €				
Prix au kg	41,68 €	66,90 €	42,97 €	35,16 €	40,71 €	76,00 €	68,57 €	53,48 €	112,00 €	68,57 €	64,29 €	50,00 €	74,98 €	78,00 €	37,50 €	53,48 €	76,56 €	50,00 €	48,00 €	90,00 €	75,00 €	70,27 €	94,00 €	64,29 €	66,25 €	100,00 €	145,00 €	81,00 €	120,67 €	80,67 €	87,96 €	120,67 €	90,00 €	145,00 €				
Note qualité	11,5	15,5	8	5	9,5	11	9,5	6,5	17	8	6,5	3,5	8	8	0	2	6,5	0,5	0	8	5	3,5	8	2	2	8	12,5	3,5	11	3,5	2	8	8	8	0	6,5		
Note Prix	16,5	12	16,5	18	13	10	11,5	14,5	2,5	11,5	12	15	10	9,5	17,5	14,5	9,5	15	15,5	7	10	11	6	12	12	7	10	8	11	7	7,5	1	1	7	0			
Note Qualité/Prix (sur 20)	14	13,75	12,25	11,5	11,25	10,5	10,5	10,5	9,75	9,75	9,25	9,25	9,1	8,75	8,75	8,25	8	7,75	7,75	7,5	7,5	7,5	7,25	7,25	7,25	7,25	6,5	6,25	6,25	6	5,25	4,5	4,5	3,5	3,25			

Critères de notation pour la qualité (selon la réglementation européenne) :
 - minimum 25 mg de magnésium (contribue à une fonction musculaire normale)
 - minimum 25 mg de potassium (contribue à une fonction musculaire normale)
 - minimum de 10 mg de Vit C ou 1,8 mg de Vit E 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 15 g de glucides par heure (= carburant du corps)
 - minimum 50 mg de sodium par heure (un des minéraux le plus perdus dans la sueur)
 - minimum 0,2 g 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
 # -1,5 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
 # -1,5 points si BCAA est entre 0,100 et 0,199 g et -3 points si < 0,099 g ou absent

Exemple de lecture (Hydraminov gel d'Effinov sport) :
 Le gel Hydraminov Gel + d'Effinov Nutrition fait 80 g, il contient, pour 25g de gel, 9 g de glucides, 94 mg de sodium (etc.), il est commercialisé par lot de 3 à 9,99€, soit un coût au kg de 41,63€.
 Note qualité = 20 - (2*1,5 pour sous-dosage glucides) - 1,5 (léger en magnésium) - 3 (liste ingrédients non naturelle) = 11,5
 Note prix = 16,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche.
 Note qualité/prix = (11,5+16,5)/2 = 14



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

[Quel est le meilleur gel énergétique ?](#)

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

Nicolas AUBINEAU

GRILLE DE NOTE

Note	Prix au kg
20	25
19,5	27,5
19	30
18,5	32,5
18	35
17,5	37,5
17	40
16,5	42,5
16	45
15,5	47,5
15	50
14,5	52,5
14	55
13,5	57,5
13	60
12,5	62,5
12	65
11,5	67,5
11	70
10,5	72,5
10	75
9,5	77,5
9	80
8,5	82,5
8	85
7,5	87,5
7	90
6,5	92,5
6	95
5,5	97,5
5	100
4,5	102,5
4	105
3,5	107,5
3	110
2,5	112,5
2	115
1,5	117,5
1	120
0,5	122,5