COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES 2024

	EFFINOV® SPORT	AUTHENTIC NUTRITION®	APTONIA®	APTONIA®	ISOSTAR®	OVERSTIMS®	APURNA®	SPONSER®	ATLET® NUTRITION	APURNA®	FENIOUX MUTLISPORTS®	SPONSER®	ETIXX®	STC NUTRITION®	SIS®	POWERBAR®	GU®	+ WATT®	+ WATT®	STC NUTRITION®	OVERSTIMS®	MULEBAR®	STC NUTRITION®	FENIOUX MUTLISPORTS®	FENIOUX MUTLISPORTS®	GU®	MAURTEN®	MELTONIC®	OVERSTIMS®	PUNCH POWER®	OVERSTIMS®	EAFIT®	PUNCH POWER®	PUNCH POWER®	FENIOUX MUTLISPORTS®	MELTONIC®
	HYDRAMINOV GEL +	AUTHENTIC ENERGY GEL	ENRGY GEL +	ENRGY GEL	GEL ENERGY BIO	GEL ANTIOXYDANT	GEL ENERGIE LONGUE DISTANCE	LIQUID ENERGY BCAA	GEL ENERGETIQUE	GEL ENERGIE ACEROLA	A MAGNESIUM ENERGIE	LIQUID ENERGY PURE	ISOTONIC ENERGY GEL	OVER BLAST® NO OXAMP	ISO ISOTONIC ENERGY GEL	POWERBAR ORIGINAL	ENRGY GEL	GEL BCAA RIDE GEL +	STAR GEL +	OVER BLAST® BCAA	GEL ENERGY X	ENRGY GEL APPLE	OVER BLAST® FINISH	GEL ENERGY RAID BCAA Z	HYDRO GEL	OCTANE ENERGY GEL	GEL 160	GEL ENERGETIQUE ANTIOXYDANT EXO	GEL COUP DE FOUET	GEL REDOX ANTIOXYDANT	RED TONIC	PERFORMER	GEL RED	GEL RED TONIC	GEL BELLE ENERGIE	GEL ENERGETIQUE ENDURANCE BIO
Quantité pour 25g de gel	80 g	30 g	32 g	32 g	35 g	30 g	35 g	70 g	25 g	35 g	35 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	65 g	20 g	30 g	25 g	30 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	51	70,25	61,75	63	36	63	78		53	60	75,5	73	68	52	75,5	78	160	77	75,5	78	74,5	74	77	79	48,5	72
Protéines (g)	0,8	0,015	0,2					0,175	0,1											0,3		0,1	0,4													
Glucides (g)	9	15	17,5	18,25	18,75	18,75	14,25	15	18	14,5	12,7	17,5	15	16	9	15,75	17,25	13,1	13,1	14	19	18	16	12,7	18,75	16,1	15,6	18,8	19	19,25	18,75	18	19	19	12,25	17,2
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	10,0	14,7	8,75	15,25	9	13	15	15	4,75	16,3
Graisses/Lipides (g)																																				
dont A.G. saturés (g)																																				
Sodium (mg)	94	37,5	39	18	40	90	35,75	72,5	85	35,8	10	43	140	34	3	125,75	43			46	32,5	30	50	10	18	97,2	13	28	32,5	50,75	35		51	51	10	0,4
Potassium (mg)	90	37,5						35	122			39,25	250				27,25								16,8	43		29,9								13,1
Magnésium (mg)	17,6	43				45	40,3		30,5	40,3	41,3			57											5,8			2,7								0,7
Zinc (mg)	0,525	1,875	2,35	2,35		1,25	2,18			2,2	1,4																									
Calcium (mg)	27,5													117																						
Vit B1 (mg)	0,12	0,23	0,25	0,25		0,13	0,12			0,12	0,13			0,17						0,17	0,13		0,18	0,19	0,19			0,01	0,13		0,14	0,18			0,13	0,01
Vit B2 (mg)	0,05						0,15			0,15										0,22												0,8				
Niacine - Vit B3 (mg)	0,50	1,50				2														2,4																
Vit B5 (mg)																																				
Vit B6 (mg)	0,05		0,33	0,33		0,18	0,15			0,15	0,15									0,21	0,175		0,23						0,18		0,18	1				
Biotine - Vit B8 (µg)																																				
Vit B12 (µg)			0,575	0,575																			0,42													
Vit C (mg)	4,25	45			12,25		17,3		12	8,7			25	12						12								234		24						0,42
Vit E (mg)	0,625	1,35	2,75	2,75		1,5	1,3			1,3													2,0													
BCAAs (g)	0,83	0,90	0,19				0,14	0,18									0,46	0,21		0,90	0,15			0,43		0,71										
Liste des ingrédients	10	8	7	7	0	6	7	3	6	6	4	2	2	5	2	1	3	3	3	8	3	0	6	3	2	3	2	6	2	6	2	4	0	0	1	8
Conditionnement	Pack 3	Pot 300g	Lot 4	Lot 4	Lot 4	Lot 10	Lot 5	Unité	Unité	Lot 5	Lot 6	Unité	Lot 12	Lot 10 gels	Unité	Unité	Unité	Unité	Unité	Lot 10 gels	Lot 10	Unité	Lot 10	Lot 6	Lot 6	Unité	10 gels	Lot 2	Lot 10	Lot 6	Lot 10	Lot 10	Lot 6	Lot 6	Lot 6	Lot 2
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 €	44,95 €	5,80 €	24,30 €	18,10 €	26,90 €	21,99 €	18,10 €	18,10 €	13,50 €	5,80 €
Prix / 25g	1,04 €	1,66 €	0,86 €	0,70 €	1,52 €	1,88 €	1,71 €	1,29 €	2,80 €	1,71 €	1,61 €	1,25 €	1,87 €	1,95 €	0,94 €	1,34 €	2,45 €	1,25 €	2,40 €	2,25 €	1,88 €	1,76 €	2,35 €	1,61 €	1,66 €	2,50 €	4,50 €	3,63 €	2,03 €	3,02 €	2,24 €	2,20 €	3,02 €	3,02 €	2,25 €	3,63 €
Prix au kg	41,63 €	66,50 €	42,97 €	35,16 €	60,71 €	75,00 €	68,57 €	51,43 €	112,00 €	68,57 €	64,29 €	50,00 €	74,98 €	78,00 €	37,50 €	53,41 €	76,56 €	50,00 €	48,00 €	90,00 €	75,00 €	70,27 €	94,00 €	64,29 €	66,25 €	100,00 €	69,15 €	145,00 €	81,00 €	120,67 €	89,67 €	87,96 €	120,67 €	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	2	12,5	3,5	11	3,5	2	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	5	11	0	9	1	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**	**8,75**	**8,75**	**8,25**	**8**	**7,75**	**7,75**	**7,5**	**7,5**	**7,25**	**7**	**7**	**7**	**6,5**	**6,5**	**6,25**	**6,25**	**6**	**5,25**	**4,75**	**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 celulles 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 les plus perdus dans la sueur)
- minimum 0,2 g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale

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

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 - (3*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

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

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©