


COMPARATIF DES BOISSONS ELECTROLYTES - 2024

	APTONIA*	FENIOUX MULTISPORT	OVERSTIMS*	HYDRATIS*	SPONSER*	NUTRIPURE*	SIS*	APURNA NUTRITION*	POWERBAR*	TÀ ENERGY*	APTONIA*	GU*
	ELECTROLYTES TABS	COMPRIMES ELECTROLYTES	BOISSON ELECTROLYTES	LES TUBES HYDRATS	ELECTROLYTES TABS	PURE ELECTROLYTES	BO HYDRO ELECTROLYTES	BOITE ELECTROLYTES	S ELECTROLYTES	ELECTROLYTES OPTIMAL HYDRATION	BOISSON SPORT ELECTROLYTES	DRINK TABS ELECTROLYTES
Quantité pour 1 bidon	4 g	7,6 g	8 g	7,6g	4,5 g	10g	4,5 g	8g	4,2 g	4,3g	4g	4,6 g
Energie (kcal)	7	14	19	20	9	26	9		8	7	7	10
Protéines (g)												
Glucides (g)	1,4	2,8	2,2	3,8	0,6	6,4	0,9		0,5	1,2	1,4	3
dont sucres (g)		0,0	0,2	3,6		6,3	0,0			0,03		
Ratio sucres/glucides												
Graisses/Lipides (g)										0,4		
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	250	204	315	120	400	306	120	500	250	350	252	320
Potassium (mg)	100	102	761	300	100	403	64,98	500	150	80	100	55
Magnésium (mg)	56,3	72	151	65	20	102	13,68	180	28,1	56,25	56,3	
Zinc (mg)			3,9	2	1,5	5,1		3				
Calcium (mg)	40		307		40	163	102	300	60	40	40	
Vit B1 (mg)	0,33		0,4			0,17					0,33	
Vit B2 (mg)	0,42					0,21				0,7	0,42	
Niacine - Vit B3 (mg)			6									
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)	0,42		0,53					0,42		0,7	0,42	
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)										1,25		
Vit C (mg)	24	20	36			11					24	
Vit E (mg)												
BCAAs (g)												
Conditionnement	20 pastilles	15 pastilles	10 pastilles	20 pastilles	10 pastilles	15 sachets	20 pastilles	10 sachets	10 pastilles	12 pastilles	40 pastilles	12 pastilles
Prix	7,00 €	6,20 €	14,90 €	10,00 €	5,50 €	16,90 €	8,96 €	13,00 €	5,90 €	9,90 €	11,00 €	9,90 €
Prix au kg	87,50 €	108,77 €	186,25 €	131,58 €	122,22 €	306,16 €	99,56 €	235,51 €	140,48 €	179,35 €	199,28 €	179,35 €
Note qualité V2	12,5	9,5	20	11	8	20	3,5	18,5	6,5	11	12,5	5
Note Prix	18,5	15,5	2,5	11,5	13	0	16,5	0	10	3,5	0	3,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	15,5	12,5	11,25	11,25	10,5	10	10	9,25	8,25	7,25	6,25	4,25

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)

Note pour la qualité (excepté BCAAs) :

- # -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 (Electrolytes Tabs d'Aptonia) :

Il est conseillé 4 g pour 500 ml, elle contient 250 mg de sodium, 100 mg de potassium (etc.). Elle est commercialisée par 20 au tarif de 7€, soit un coût au kg de 87,50€.

Note qualité = 20 - 1,5 (sodium) - 3 (potassium) - 3 (calcium) = 12,5

Note prix = 18,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche.

Note qualité/prix = (12,5+18,5)/2 = 15,5