COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES 2026

La Diététique — Nicolas Aubineau — www.nicolas-aubineau.com

	APTONIA®	MULEBAR®	APURNA®	AUTHENTIC NUTRITION®	NUTRIPURE®	ATLET® NUTRITION	MELTONIC®	APURNA®	BAOUW®	EAFIT®	HYDRASCORE® PERFORMANCE
	ISO + PÊCHE	BOISSON DE L'EFFORT FRUITS ROUGES	BOISSON HYDRATATION LONGUE DISTANCE ORANGE	AUTHENTIC BOOSTER + FRUITS ROUGES	LONGUE DISTANCE 30 G	BOISSON ENERGETIQUE ENDURANCE AGRUMES	BOISSON ENERGETIQUE ANTIOXYDANTE CITRON	BOISSON HYDRATATION CITRON	BOISSON ENERGETIQUE PECHE	BOISSON ENERGETIQUE - 3H FRUITS ROUGES	HYDRASCORE N°9 FRUITS ROUGES
Quantité pour 1 bidon	38 g	40 g	45 g	40 g	40 g	40 g	35 g	40 g	45 g	50 g	42 g
Energie (kcal)	131	142	159	137	135	148	128	139	156	179	151
Protéines (g)	1		2,8	0,05	1	0,24		0,03	0		1
Glucides (g)	33,0	36,5	36,9	34,0	32,6	36,3	31,0	34,8	38,0	45,0	35,0
dont sucres (g)	17	17,5	17,6	6,1	14	15	5,7	22,7	19	19	17
Ratio sucres/glucides	51,5%	47,9%	47,7%	17,9%	42,9%	41,3%	18,4%	65,2%	50,0%	42,2%	48,6%
Graisses/Lipides (g)						0,12					
dont A.G. saturés (g)						0,08					
Sodium (mg)	400	301	305	300	308	304	340	304	350	370	302
Potassium (mg)	300	300	301	300	604	412	30	300	297		305
Magnésium (mg)	56,5	56	93,2	56	119		82	57,6	60	63,3	163
Zinc (mg)		2,7	1,5	2,5	3			1,5			3
Calcium (mg)			241		244			120	121		
Vit B1 (mg)	0,33	0,47	0,40	0,44	0,36	0,16		0,40	0,40	0,35	0,30
Vit B2 (mg)		0,42	0,21	0,54	0,42			0,21	0,21	0,4	0,2
Niacine - Vit B3 (mg)	4,8	4,83	8,1	2,39				8	2,4	4,5	2,4
Vit B5 (mg)			0,9					0,9		1,5	
Vit B6 (mg)	0,42	0,42	1,00	0,54				1,00	0,21	0,5	0,20
Biotine - Vit B8 (µg)											
Vit B12 (µg)										0,45	
Vit C (mg)	12	24	23,9	12	24	21,3	24,0	24,2	20	16,1	35
Vit E (mg)		3,64	5	1,8				1,8	1,8		4
BCAAs (g)	1	1	1	1	1				1		1
Qualité liste ingrédients	9	13	16	11	9	0	0	15	10	12	12
Conditionnement	Sachet 650g	Pot 600 g	Pot 500 g	Pot 500 g	12 sachets	Pot 450g	Sachet 700 g	Pot 500 g	Sachet 585 g	Pot 500 g	10 sticks
Prix	12,99 €	24,00 €	20,90 €	21,49 €	25,90 €	21,50 €	28,90 €	18,50 €	29,95 €	16,90 €	24,90 €
Prix par bidon	0,76 €	1,60 €	1,88 €	1,72 €	2.16 €	1,91 €	1,45 €	1,48 €	2,30 €	1,55 €	2.49 €
Prix au kg	19,98 €	40,00 €	41,80 €	42,98 €	53,96 €	47,78 €	41,29 €	37,00 €	51,20 €	33,80 €	59,29 €
Note qualité	15,5	17	17	17	17	15,5	14	12,5	15,5	11	17
Note Prix	15	10,5	9,5	9,5	6,5	8	9,5	11	7	11,5	5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**15,25**	**13,75**	**13,25**	**13,25**	**11,75**	**11,75**	**11,75**	**11,75**	**11,25**	**11,25**	**11**

	ISOSTAR®	OVERSTIMS®	EAFIT®	OVERSTIMS®	APTONIA®	PUNCH POWER®	NÄAK®	FENIOUX® MULTISPORT	FENIOUX® MULTISPORT	STC NUITRITION®	4ENDURANCE®	OVERSTIMS®
	HYDRATE & PERFORM CITRON	HYDRIXIR® ULTRA CITRON VERT	BOISSON ENERGETIQUE +3H CITRON	HYDRIXIR ANTIOXYDANT® CITRON	ISO ORANGE	BIODRINK LONGUE DISTANCE CITRON	ULTRA ENERGY ANANAS	ENERGY PROGRESSIVE BCAA CITRON VERT	HYDROGEL BCAA FRUITS DES BOIS	ISOTONIC POWER CITRON	NRGY DRINK 45	HYDRIXIR® BIO FRUITS ROUGES
Quantité pour 1 bidon	40 g	40 g	33 g	42 g	38 g	40 g	72 g	45 g	60 g	40 g	48 g	40 g
Energie (kcal)	149	127	121		135	150	250	169	221	144	180	127
Protéines (g)		0,8				3,6	6	1,35	1,8			
Glucides (g)	35,0	31,0	30,0	37,0	34,0	34,2	57,0	40,5	52,8	36,0	45,0	31,7
dont sucres (g)	28	9,3	3	20	29	23	36	20	26	18	22,0	18,7
Ratio sucres/glucides	80,0%	30,0%	10,0%	54,1%	85,3%	67,3%	63,2%	50,1%	50,0%	50,0%	48,9%	58,9%
Graisses/Lipides (g)												
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	320	437	258	302	288	240	400	162	275	232	460	280
Potassium (mg)		751				120	300	40	56	24		
Magnésium (mg)	62	142,0	56,6	174		62	60	16,4	21,3	22,5		
Zinc (mg)												
Calcium (mg)	160	300								48		
Vit B1 (mg)	0,23	0,30	0,23	0,40	0,28	0,40		0,50	0,60	0,22		
Vit B2 (mg)			0,26		0,21							
Niacine - Vit B3 (mg)		6										
Vit B5 (mg)		2,3										
Vit B6 (mg)		0,55	0,33	0,63	0,21	0,32				0,56		
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)												
Vit C (mg)	40	30	12,9	36	12	16		23	30	16		22,5
Vit E (mg)		4,5		5,5		2,6						
BCAAs (g)		1,0					1,3	1,35	1,3			
Qualité liste ingrédients	6	11	8	8	6	0	2	5	5	8	5	0
Conditionnement	Pot 560 g	Pot 400 g	Pot 500 g	Pot 600 g	Sachet 650g	Pot 500 g	Sachet 720g	Pot 600 g	Pot 600 g	Sachet 525 g	Sachet 1.2 kg	Pot 500 g
Prix	10,99 €	25,90 €	16,90 €	21,90 €	8,90 €	28,90 €	37,00 €	18,50 €	23,50 €	18,40 €	24,99 €	22,90 €
Prix par bidon	0,79 €	2,59 €	1,12 €	1,53 €	8,99 €	2,31 €	3,70 €	1,39 €	2,35 €	1,42 €	1,00 €	1,83 €
Prix au kg	19,63 €	64,75 €	33,80 €	36,50 €	12,71 €	57,80 €	51,39 €	30,83 €	39,17 €	35,38 €	20,83 €	45,80 €
Note qualité	6,5	17	9,5	9,5	3,5	14	12,5	6,5	8	6,5	2	8
Note Prix	15	4	11,5	11	17	5,5	7	12,5	10	11	15	8,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**10,75**	**10,5**	**10,5**	**10,25**	**10,25**	**9,75**	**9,75**	**9,5**	**9**	**8,75**	**8,5**	**8,25**

	4GOLD®	FENIOUX® MULTISPORT	WCUP®	ISOXAN®	PUNCH POWER®	4ENDURANCE®	POWERBAR®	ERGYSPORT®	POWERBAR®	MX3®	EFFINOV® NUTRITION	PUNCH POWER®
	HIGH CARB PÊCHE	ENERGY PROGRESSIVE CITRON	SPORTS DRINK CITRON	SPORT PRO	BIO DRINK® ANTIOXYDANT CITRON	NRGY DRINK 90	ISOMAX® ORANGE	ERGYSPORT® EFFORT ORANGE	ISOACTIVE® ORANGE	BOISSON ISONOTIQUE EFFORT LONG FRAISE	HYDRAMINOV® MENTHE	BIO DRINK® CITRON
Quantité pour 1 bidon	99 g	40 g	30 g	30 g	40 g	96 g	50 g	30 g	33 g	40 g	34 g	40 g
Energie (kcal)	362	150	107	110	150	359	189	118	122	136	124	150
Protéines (g)							0,4	1,8			3,0	
Glucides (g)	90,0	37,2	26,7	25,9	37,0	90,0	45,0	25,0	29,0	34,0	26,0	37,0
dont sucres (g)	85	18	22,2	22,7	22	50,0	31	15	20	33,0	15,0	22
Ratio sucres/glucides	94,4%	49,5%	83,1%	87,6%	59,5%	55,6%	68,9%	60,0%	69,0%	97,1%	57,5%	59,5%
Graisses/Lipides (g)								0,1			0,4	
dont A.G. saturés (g)											0,4	
Sodium (mg)	672	148	332	440	241	460	357	233	355	348	356	241
Potassium (mg)	330	36					170	202	150		311	
Magnésium (mg)	62	15	64	39			28,8	108	288		72	
Zinc (mg)								1,8			2,5	
Calcium (mg)	133			60			62,1	119	62,1		125	
Vit B1 (mg)		0,44	0,81	0,30				0,3		0,48	0,40	
Vit B2 (mg)										0,60	0,20	
Niacine - Vit B3 (mg)										6,80	2,40	
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)				0,30				0,3		0,60	0,20	
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)												
Vit C (mg)		22	46	10,5	40			18		34	20	40
Vit E (mg)			5,16					2,8		5,2	3	
BCAAs (g)								0,4			1,3	
Qualité liste ingrédients	3	4	9	7	0	5	5	18	4	9	18	0
Conditionnement	Pot 1188 g	Pot 500 g	Pot 1,02kg	10 sticks	Pot 500 g	Sachet 1.2 kg	Pot 1,2 kg	Pot 450 g	Pot 600 g	600 g	10 sticks	Pot 500 g
Prix	39,90 €	14,00 €	29,50 €	8,90 €	24,90 €	24,99 €	39,99 €	18.90 €	13,99 €	22,00 €	24.99 €	24,90 €
Prix par bidon	3,33 €	0,93 €	0,87 €	0,89 €	1,99 €	2,00 €	1,67 €	1,26 €	0,77 €	1,47 €	2,50 €	1,99 €
Prix au kg	33,59 €	28,00 €	28,92 €	24,72 €	49,80 €	20,83 €	33,33 €	42,00 €	23,32 €	36,67 €	73,50 €	49,80 €
Note qualité	5	3,5	3,5	2	8	0,5	3,5	5	0,5	5	12,5	8
Note Prix	11,5	13	13	14	7,5	15	11,5	9,5	14	11	3	7,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	**8,25**	**8,25**	**8,25**	**8**	**7,75**	**7,75**	**7,5**	**7,25**	**7,25**	**8**	**7,75**	**7,75**

	SPONSER®	SIS®	WCUP®	4GOLD®	MAURTEN®	TORQ®	PILEJE®	CHIMPANZEE®	POWERADE®	ETIXX®	AFFYSPORT®
	COMPETITION ORANGE	GO ELECTROLYTE CITRON	LONGUE DISTANCE SPORTS DRINK	CARBO ELECTRO EXOTIQUE	320	BOISSON ENERGETIQUE CITRON	HYPROSPORT® EFFORT CITRON	GUNPOWDER ENERGY DRINK CITRON	ICE STORM	ISOTONIC FCITRON	HYDRENERGY 4 MENTHE AGRUMES
Quantité pour 1 bidon	60 g	40 g	80 g	33 g	80 g	50 g	30 g	30 g	500 ml	35 g	22 g
Energie (kcal)	219	146	307	119	320	121	106	112	90	126	82
Protéines (g)				0,1			2,4				
Glucides (g)	54,0	36,0	76,8	30,0	79,0	30,0	23,0	27,0	20,5	31,4	19,0
dont sucres (g)	31	7,7	26,9	14	33,0	12	12	22,0	20,5	19,6	16,5
Ratio sucres/glucides	57,4%	21,4%	35,0%	46,7%	41,8%	40,0%	52,2%	81,5%	100,0%	62,4%	86,8%
Graisses/Lipides (g)											
dont A.G. saturés (g)											
Sodium (mg)	350	240	696	228	200	279	400	183	260	276	292
Potassium (mg)	50	150				64	324	72			146
Magnésium (mg)	25	28,1				6	60	23		71	25
Zinc (mg)											
Calcium (mg)	35					27	120	45,0			
Vit B1 (mg)							0,21				
Vit B2 (mg)											
Niacine - Vit B3 (mg)				2							
Vit B5 (mg)											
Vit B6 (mg)									0,55		
Biotine - Vit B8 (µg)											
Vit B12 (µg)											
Vit C (mg)				7			32	81			30
Vit E (mg)							2,2				
BCAAs (g)											
Qualité liste ingrédients	5	5	6	8	/	4	6	4	3	3	5
Conditionnement	Pot 1kg	Pott 500 g	Pot 1,04 kg	Pot 500 g	14 sachets	Sachet 500g	14 sticks	Pot 600 g	1 btl	8 sachets	10 sticks
Prix	31,10 €	15,60 €	33,00 €	22,90 €	46,95 €	23,00 €	27,00 €	22,00 €	1,99 €	23,99 €	17,00 €
Prix par bidon	1,87 €	1,25 €	2,54 €	1,83 €	3,35 €	2,30 €	1,93 €	1,47 €	1,99 €	0,84 €	1,70 €
Prix au kg	31,10 €	31,20 €	31,73 €	45,80 €	41,92 €	46,00 €	64,29 €	48,89 €	49,75 €	85,68 €	77,27 €
Note qualité	3,5	3,5	2	5	3,5	3,5	6,5	0	0	2	0
Note Prix	12	12	12	8,5	9,5	8,5	4	8	7,5	3	3
Note Qualité/Prix (sur 20)	**7,75**	**7,75**	**7**	**6,75**	**6,5**	**6**	**5,25**	**4**	**3,75**	**2,5**	**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, 400 mg de sodium (etc.). La boisson est commercialisée en sachet de 650 g à 12,99 € soit 0,76€ pour 500mL et un cout au kilo de 19,98€

Note qualité = 20 - 1,5 (ratio sucre/glucides entre 50 et 75%) - 3 (qualité ingrédients) = 15,5.
Note prix = 19,99 = 15 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche.
Note qualité/prix = (15+15,5)/2 = 15,25

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

Légende
Ingrédient bien dosé
Ingrédient sous dosé mais à plus de 50%
Ingridient 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 2026 © - Tous droits réservés

Prix au kg	Note
0	20
2	19,5
4	19
6	18,5
8	18
10	17,5
12	17
14	16,5
16	16
18	15,5
20	15
22	14,5
24	14
26	13,5
28	13
30	12,5
32	12
34	11,5
36	
38	11
40	10,5
42	10
44	9,5
46	9
48	8,5
50	8
52	7,5
54	7
56	6,5
58	6
60	5,5
62	5
64	4,5
66	4
68	3,5
70	3