COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES 2026

www.nicolas-aubineau.com	DECATHLON®	AUTHENTIC NUTRITION®	EFFINOV® SPORT	OVERSTIMS®	APURNA®	PUNCH POWER®	SPONSER®	ISOSTAR®	NDURANZ®	OVERSTIMS®	DECATHLON®	4ENERGY®
	ENERGY GEL +	BOOST GEL	HYDRAMINOV GEL +	GEL ENERGIX	GEL ENERGIE LONGUE DISTANCE	BOOST GEL FRUITS ROUGES	LIQUID ENERGY BCAA	LONG ENERGY +3H	NRGY GEL 45 TROPICAL	GEL ANTIOXYDANT	ENERGY GEL	4ENERGY GEL ORANGE
Quantité pour 25g de gel	46g	30 g	80 g	34 g	35 g	40 g	70 g	40g	75 g	34 g	46g	66 g
Energie (kcal)	85,75	60	169,25	75,5	60	66,25	61,25	47,25	60	75	83,25	31,2
Protéines (g)		0,015	0,8				0,175	0,375				
Glucides (g)	21,5	15	9	19	15	16,5	15	11,25	15	18,75	20,75	7,8
dont sucres (g)	9,25	5,25	5,5	8,5	6,5	14	6,5	3,75	7,25	10,0	5	1,075
Graisses/Lipides (g)												
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	50	37,5	94	32,5	35,75	44,25	72,5	38	153,3	50		25
Potassium (mg)	208,3	37,5	90				25		32,5			
Magnésium (mg)	39	42	17,6		40,3	36		45	0,4	45		
Zinc (mg)	1,1	1,9	0,5		2,2	0,2				1,3		
Calcium (mg)			27,5						3,3			
Vit B1 (mg)	0,12	0,23	0,12	0,13	0,12	0,11		0,12		0,13	0,12	
Vit B2 (mg)			0,05		0,15			0,15				
Niacine - Vit B3 (mg)		1,50	0,50			1,53		1,68		2,00		
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)	0,15		0,05	0,18	0,15	0,14		0,13		0,18	0,15	
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)	0,26										0,26	
Vit C (mg)		9	4,25		17,3							
Vit E (mg)		1,35	0,625		1,3	1,15		1,275		1,5		
BCAAs (g)		0,30	0,63	0,15	0,14		0,18					
Liste des ingrédients	9	11	16	5	11	0	6	13	7	7	5	1
Conditionnement	Lot 6	Lot 10	Pack 3	Lot 10	Lot 5	Lot 6	Unité	Unité	Unité	Lot 10	Lot 6	Lot 18
Prix	10,99 €	20,00 €	9,99 €	22,50 €	12,00 €	18,90 €	3,29 €	1,99 €	1,99 €	22,50 €	8,99 €	19,99 €
Prix / 25g	1,00 €	1,67 €	1,04 €	1,65 €	1,71 €	1,97 €	1,18 €	1,24 €	0,66 €	1,88 €	0,81 €	0,42 €
Prix au kg	39,82 €	66,67 €	41,63 €	75,00 €	68,57 €	78,75 €	47,00 €	49,75 €	26,53 €	75,00 €	32,57 €	16,83 €
Note qualité	11	15,5	8	12,5	11	12,5	6,5	6,5	2	11	2	0
Note Prix	17	11,5	16,5	10	11,5	9,5	15,5	15	19,5	10	18,5	20
Note Qualité/Prix (sur 20)	**14**	**13,5**	**12,25**	**11,25**	**11,25**	**11**	**11**	**10,75**	**10,75**	**10,5**	**10,25**	**10**

	SPONSER®	TA ENERGY®	NAAK®	APURNA®	STC NUTRITION®	GU®	FENIOUX MUTLISPORTS®	FENIOUX MUTLISPORTS®	PRECISION®	MULEBAR®	SIS®	MULEBAR®
	LIQUID ENERGY PURE	TA ENERGY GEL CITRON/CITRON VERT	BOOST GEL 30 NEUTRE	GEL ENERGIE ACEROLA	OVER BLAST® NO CRAMP COLA	ENERGY GEL CARAMEL BEURRE SALE	GEL ENERGIE RAID BCAA 2	A MAGNESIUM ENERGIE	GEL PF90	GEL ENERGETIQUE POMME	GO ISOTONIC ENERGY GEL CASSIS	GEL ENERGETIQUE CARAMEL SALE
Quantité pour 25g de gel	70 g	40 g	48 g	35 g	25 g	32 g	35 g	35 g	153 g	37 g	60 g	37 g
Energie (kcal)	70,25	83,25	62	58	74	78,125	68,75	69	59	73	36	72,5
Protéines (g)		0,325					0,125			0,3		0,325
Glucides (g)	17,5	20,5	15,75	14,5	18	17,2	17,25	17,3	14,75	18	9	17
dont sucres (g)	8,25	8,5	10,5	9,9	12	5,46875	10,5	10,5			0,25	
Graisses/Lipides (g)										0,025		
dont A.G. saturés (g)												
Sodium (mg)	42,8	62,5	67	35,8	47	97,7	26,2	23,25		60	3	100
Potassium (mg)	39,3	15,8				31,3	14,3	14,2				
Magnésium (mg)		15,8		40,3	56			41,75				
Zinc (mg)				2,2				2,8				
Calcium (mg)					35,0	15,6						
Vit B1 (mg)				0,12	0,18		0,19	0,19				
Vit B2 (mg)				0,15								
Niacine - Vit B3 (mg)												
Vit B5 (mg)												
Vit B6 (mg)				0,15				0,15				
Biotine - Vit B8 (µg)												
Vit B12 (µg)												
Vit C (mg)		7,5		8,7	12							
Vit E (mg)				1,3								
BCAAs (g)						0,46	0,60					
Liste des ingrédients	2	8	0	8	6	8	7	8	2	0	6	0
Conditionnement	Unité	Unité	Lot 4	Lot 5	Lot 10 gels	Unité	Lot 6	Lot 6	Unité	Lot 5	Unité	Lot 5
Prix	3,09 €	2,50 €	14,00 €	12,50 €	18,70 €	2,50 €	14,50 €	14,50 €	6,00 €	12,40 €	2,49 €	13,00 €
Prix / 25g	1,10 €	1,56 €	0,73 €	1,79 €	1,17 €	1,95 €	1,73 €	1,73 €	0,98 €	1,68 €	1,04 €	1,76 €
Prix au kg	44,14 €	62,50 €	56,00 €	71,43 €	74,80 €	78,13 €	69,05 €	69,05 €	39,22 €	67,03 €	41,50 €	70,27 €
Note qualité	3,5	6,5	5	8	8	8	6,5	6,5	0	5	0	5
Note Prix	16	12,5	14	10,5	10	9,5	11	11	17	11,5	16,5	11
Note Qualité/Prix (sur 20)	**9,75**	**9,5**	**9,5**	**9,25**	**9**	**8,75**	**8,75**	**8,75**	**8,5**	**8,25**	**8,25**	**8**

	STC NUTRITION®	+ WATT®	ATLET® NUTRITION	ETIXX®	POWERBAR®	SIS®	STC NUTRITION®	FENIOUX MUTLISPORTS®	NAAK®	PRECISION®	NUTRIPURE®
	OVER BLAST® BOOST POMME	GEL BCAA RIDE GEL +	GEL ENERGETIQUE FRUITS ROUGES	ENERGY GEL +SODIUM	POWERGEL ORIGINAL VANILLE	BETA FUEL ORANGE	OVER BLAST® BCAA	HYDROGEL	GEL ULTRA CHOCOLAT	GEL PF30	GEL ENERGETIQUE LONGUE DISTANCE
Quantité pour 25g de gel	25 g	50 g	25 g	40 g	41 g	60 g	25 g	40 g	57 g	51 g	52 g
Energie (kcal)	73	52	74	75	63	66	60	75,5	88,5	59	58
Protéines (g)			0,0925				0,5		1		
Glucides (g)	18	13,1	18	19	15,8	16,5	14	18,75	11,75	14,75	15
dont sucres (g)	12	10,2	7	15	6	7,75	4,4	15	6		9
Graisses/Lipides (g)			0,0725						4		
dont A.G. saturés (g)									0,225		
Sodium (mg)	40		85	130	125,8	5	46	15	82		13,25
Potassium (mg)								16,8			
Magnésium (mg)								2,5			
Zinc (mg)											
Calcium (mg)								37,5			
Vit B1 (mg)	0,17						0,17	0,19			
Vit B2 (mg)	0,21						0,22				
Niacine - Vit B3 (mg)							2,40				
Vit B5 (mg)	0,91										
Vit B6 (mg)	0,21						0,21				
Biotine - Vit B8 (µg)											
Vit B12 (µg)	0,38										
Vit C (mg)	12,0		12	25			12				
Vit E (mg)											
BCAAs (g)		0,23					0,50				
Liste des ingrédients	8	4	0	5	4	3	11	3	0	2	1
Conditionnement	Lot 10	Unité	Unité	Lot 12	Unité	Unité	Lot 10	Lot 6	Unité	Unite	Lot 6
Prix	22,00 €	2,50 €	2,60 €	35,99 €	2,48 €	2,99 €	23,70 €	15,90 €	3,75 €	2,75 €	16,90 €
Prix / 25g	2,20 €	1,25 €	2,60 €	1,87 €	1,51 €	1,25 €	2,37 €	1,66 €	1,64 €	1,35 €	1,35 €
Prix au kg	88,00 €	50,00 €	104,00 €	74,98 €	60,49 €	49,83 €	94,80 €	66,25 €	65,79 €	53,92 €	54,17 €
Note qualité	8	0,5	11	5	2	0	8	2	2	0	0
Note Prix	7,5	15	4	10	13	15	6	12	12	14	14
Note Qualité/Prix (sur 20)	**7,75**	**7,75**	**7,5**	**7,5**	**7,5**	**7,5**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**

	MELTONIC®	OVERSTIMS®	OVERSTIMS®	226ERS®	MAURTEN®	GU®	MAURTEN®	FENIOUX MUTLISPORTS®	MELTONIC®	MNSTRY®	NDURANZ®
	GEL ENERGETIQUE ANTIOXYDANT BIO MIEL ACEROLA SPIRULINE	GEL COUP DE FOUET	RED TONIC	ISOTONIC GEL PASTEQUE	GEL 160	ROCTANE ENERGY GEL LIMONADE	GEL 100	GEL TURBOPUNCH ENERGIE 3	GEL ENERGETIQUE ENDURANCE BIO MIEL GINSENG GELEE ROYALE	GEL 40 ABRICOT	NRGY GEL 22,5 CITRON
Quantité pour 25g de gel	20 g	34 g	34 g	68 g	65 g	32 g	40g	25 g	20 g	60 g	66 g
Energie (kcal)	77	75,5	74,5	32	63	78	63	68,75	72	67	34
Protéines (g)	0,4									0,05	
Glucides (g)	18,8	19	18,75	8,0	15,6	16,5	15,6	17,3	17,7	16,8	8,5
dont sucres (g)	14,7	8,75	9	0,5	15,6	4,75	15,6	10,5	16,3	6,25	4,25
Graisses/Lipides (g)											
dont A.G. saturés (g)											
Sodium (mg)	2,025	32,5	32,5	4,0	13	39,1	13	11,4	0,4	20	
Potassium (mg)	29,5							13	11,1		
Magnésium (mg)	2,7								0,7		
Zinc (mg)											
Calcium (mg)											
Vit B1 (mg)	0,01	0,13	0,13					0,19	0,01		
Vit B2 (mg)											
Niacine - Vit B3 (mg)											
Vit B5 (mg)											
Vit B6 (mg)		0,18	0,18								
Biotine - Vit B8 (µg)											
Vit B12 (µg)											
Vit C (mg)	234								0,42		
Vit E (mg)											
BCAAs (g)						0,70					
Liste des ingrédients	0	2	2	3	2	9	2	3	0	3	2
Conditionnement	Lot 2	Lot 10	Lot 10	Unité	Lot 12	Unité	Lot 12	Lot 6	Lot 2	Lot 6	Lot 18
Prix	5,80 €	24,30 €	26,90 €	3,20 €	54,95 €	3,20 €	40,96 €	14,50 €	5,80 €	17,90 €	21,99 €
Prix / 25g	3,63 €	1,79 €	1,98 €	1,18 €	1,76 €	2,50 €	2,13 €	2,42 €	3,63 €	1,24 €	0,46 €
Prix au kg	145,00 €	81,00 €	89,67 €	64,00 €	70,45 €	100,00 €	85,33 €	96,67 €	145,00 €	119,33 €	55,53 €
Note qualité	12,5	3,5	5	0	0	3,5	0	2	6,5	0	0
Note Prix	0	9	7	12	11	5	8	5,5	0	1	14
Note Qualité/Prix (sur 20)	**6,25**	**6,25**	**6**	**6**	**5,5**	**4,25**	**4**	**3,75**	**3,25**	**0,5**	**7**

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

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) :

L'Energy Gel de Décathlon/Aptonia fait 46g, il contient, **pour 25g de gel**, 21,5 g de glucides, 50 mg de sodium (etc.). Il est commercialisé par lot de 6 à 10,99€, soit un coût au kg de 39,82€.
Note qualité = 20 - 3 (absence de Vitamines C) - 3 (absence de BCAAs) - 3 (liste ingrédients non naturelle) = 11
Note prix = 17 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche.
Note qualité/prix = (11+17)/2 = 14

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

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