COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES 2026

	DECATHLON*	AUTHENTIC NUTRITION*	EFFINOV* SPORT	OVERSTIMS*	APURNA*	PUNCH POWER*	TA ENERGY*	SPONGE5*	ISOSTAR*	NDURANZ*	OVERSTIMS +	DECATHLON*	4ENERGY*	SPONGE5*	NAAK*	APURNA*	STC NUTRITION*	GU*	FUNBOX MULTISPORTS	FUNBOX MULTISPORTS	PRECISION*	MULEBAR*	SIS*	MULEBAR*	STC NUTRITION*	+ WATT*	ATLET* NUTRITION	ETIAK*	POWERBAR*	SIS*	STC NUTRITION*	FUNBOX MULTISPORTS	NAAK*	PRECISION*	NUTRIPURE*	MELTONIC*	OVERSTIMS*	OVERSTIMS*	226ERS*	MAURITEN*	GU*	MAURITEN*	FUNBOX MULTISPORTS	MELTONIC*	MINSTER*	NDURANZ*
	ENERGY GEL +	BOOST GEL	HYDRATATION GEL +	ENERGY	GEL ENERGIE LONGUE DURÉE	BOOST GEL AUX FRUITS ROUGES	ENERGY GEL CITRON/CITRON VERT	LIQUID ENERGY ECAF	LONG ENERGY - ISH	ENERGY GEL 4G TROPICAL	GEL ANTIOXYDANT	ENERGY GEL	4ENERGY GEL ORANGE	LIQUID ENERGY PURE	BOOST GEL SANS NUTRI	GEL ENERGIE ASTRINCA	ZYTRA ALIET' HCO ORANGE CLEA	ENERGY GEL CAFÉINE/ ELEVATE SALT	GEL ENERGIE RUBIS CAFÉ	GEL ENERGIE MANGUE/ MENTHE	GEL PF30	GEL ENERGETIQUE FONTAINE	ISO ISOTONIC ENERGY GEL CASSIS	GEL ENERGETIQUE ENERGY BLAC	ZYTRA ALIET' E-DOT FONTAINE	GEL ROCA RED GEL +	GEL ENERGETIQUE FRUITS ROUGES	ENERGY GEL +SODIUM	POWERBAR ORIGINAL POWERGEL	GEL ENERGETIQUE CITRON/CITRON VERT	GEL CAFE FUEL ORANGE	ZYTRA ALIET' ROSA	HYDR GEL	GEL ENERGETIQUE ANTIOXYDANT/ BCAA/GEL CAFÉINE	GEL ULTRA CHOCOLAT	GEL PF30	GEL ENERGETIQUE CITRON/CITRON VERT	GEL COUP DE FOUET	ELECTONIC	GOTHICGEL PRATIQUE	GEL 160	GEL 100	TUC TWIC ENERGY GEL CLASSIQUE	GEL 100	GEL TURBOPORCH ENERGIE 3	GEL ENERGETIQUE ANTIOXYDANT/ BCAA/GEL SUNDRG GELEE ROYALE	GEL 40 ABRICOT	ENERGY GEL 32X CITRON
Quantité pour 25g de gel	40g	30 g	80 g	34 g	35 g	40 g	40 g	40 g	70 g	70 g	34 g	44g	66 g	70 g	48 g	35 g	25 g	32 g	33 g	35 g	153 g	37 g	60 g	37 g	35 g	50 g	35 g	40 g	41 g	60 g	35 g	40 g	57 g	51 g	52 g	20 g	34 g	34 g	44 g	65 g	32 g	40g	25 g	20 g	60 g	66 g
Energie (kcal)	85,75	60	169,23	75,5	80	66,25	60,25	61,25	47,25	60	75	83,25	95,2	70,25	62	68	74	76,125	68,75	69	59	72	70	72,5	73	52	74	75	63	68	80	75,5	88	59	58	29	75,5	70,5	73	63	73	63	68,75	73	67	92
Fructose (g)		0,015	0,8				0,375	0,175	0,275																								0,0005					0,4					0,98			
Glucides (g)	21,5	15	40	19	15	16,5	15	15	11,75	15	18,75	20,75	23,8	17,5	15,75	14,6	18	17,5	16,75	17,5	14,75	18	15	17	18	10,5	18	19	15,8	19,5	18	18,75	14,75	15	14,8	7,5	18,75	17,5	15,8	16,5	15,8	17,5	17,5	16,8	23,8	16,5
dont sucres (g)	9,25	5,75	5,5	8,5	4,5	13	8,5	8,5	3,75	7,25	10,5	11	13,075	8,75	10,5	9,3	12	1,66875	10,5	10,5		9,25			11	10,2	7	13	6	7,75	4,3	11	6	9	14,7	6,75	4	11	11,4	4,75	13,4	10,5	16,1	6,25	4,25
Grasses/Lipides (g)																						0,0225											0,0005					0,225									
dont A.G. saturés (g)																																														
Sodium (mg)	25	37,5	300	10,5	26,25	44,25	62,5	25,5	33	153,5	30				25	40,2	47	30,25	26,2	22,25		30	25	100	30	125,6		30	25	25	33,25	20,25		33,5	37,5	30	40,5	30	25,5		39,5	37,5	25,5	30	25,5	25	
Potassium (mg)	20,8	37,5	80			15,8	25	25								39,2		39,2	14,4	14,4																											
Magnésium (mg)	30	7,5	27,5		20,5	17,8										40,2	50																													
Zinc (mg)	1,1	1,9	0,5		2,2	0,2										2,2					2,8																									
Calcium (mg)			27,5							1,3								35,0	15,0														37,5													
Vit B1 (mg)	0,13	0,04	0,57	0,13	0,04	0,1			0,5		0,13	0,13				0,03	0,18	0,1	0,18	0,09						0,17	0,17						0,17	0,17				0,05	0,04	0,14			0,03	0,05		
Vit B2 (mg)			0,05		0,15				0,13							0,13										0,01							0,23													
Niacine - Vit B3 (mg)		1,65	0,58			1,53			1,68		2,63															2,63																				
Vit B5 (mg)																										0,01																				
Vit B6 (mg)	0,15		0,05	0,18	0,15	0,14			0,13		0,18	0,23				0,15				0,15						0,21							0,21				0,18	0,18								
Biotine - Vit B8 (µg)																																														
Vit B12 (µg)	0,26											0,26														0,39																				
Vit C (mg)		30	4,25		37,5		7,5									8,3	12									17,5		15	20				7,5				7,5	106								
Vit E (mg)		1,65	0,425		3,2	1,53										1,13																													
BCAAs (g)		0,85	0,85	0,15	0,18		0,75	0,18										0,45	0,85							1,13							0,53												
Liste des ingrédients	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Conditionnement	Lot 6	Lot 10	Pack 3	Lot 10	Lot 5	Lot 6	Unité	Unité	Unité	Unité	Lot 10	Lot 6	Lot 10	Unité	Lot 6	Lot 5	Lot 10 gels	Unité	Lot 6	Lot 6	Unité	Lot 5	Unité	Lot 5	Lot 10	Unité	Unité	Lot 12	Unité	Unité	Lot 10	Lot 6	Unité	Unité	Lot 6	Lot 2	Lot 10	Lot 10	Unité	Lot 12	Unité	Lot 12	Lot 6	Lot 2	Lot 6	Lot 18
Prix	10,99 €	20,00 €	9,69 €	23,50 €	11,90 €	16,50 €	2,50 €	1,24 €	1,19 €	1,69 €	22,50 €	8,69 €	19,90 €	1,99 €	14,99 €	12,15 €	16,70 €	2,50 €	14,50 €	14,50 €	6,99 €	12,45 €	1,49 €	13,95 €	22,00 €	2,50 €	2,49 €	34,99 €	2,49 €	2,99 €	22,75 €	15,90 €	3,75 €	2,75 €	16,90 €	5,90 €	24,50 €	26,90 €	2,30 €	54,95 €	2,30 €	2,99 €	40,94 €	14,53 €	5,69 €	17,90 €	21,95 €
Prix / 25g	1,00 €	1,67 €	1,04 €	1,65 €	1,75 €	1,37 €	1,56 €	1,18 €	1,24 €	0,66 €	1,88 €	0,81 €	0,42 €	1,63 €	0,72 €	1,74 €	1,17 €	1,95 €	1,74 €	1,73 €	0,98 €	1,68 €	1,04 €	1,76 €	2,20 €	1,25 €	2,66 €	1,87 €	1,51 €	1,25 €	2,37 €	1,66 €	1,64 €	1,35 €	1,35 €	3,63 €	1,79 €	1,88 €	1,38 €	1,76 €	2,50 €	2,13 €	2,42 €	3,63 €	1,24 €	0,46 €
Prix au kg	39,82 €	66,67 €	61,63 €	75,00 €	68,57 €	78,71 €	62,50 €	47,00 €	60,71 €	23,63 €	75,00 €	32,72 €	16,83 €	64,14 €	56,00 €	71,43 €	74,89 €	78,13 €	69,05 €	69,05 €	39,72 €	67,03 €	41,56 €	70,27 €	88,00 €	50,00 €	104,00 €	74,98 €	60,49 €	49,83 €	94,80 €	66,25 €	65,79 €	53,92 €	54,17 €	145,00 €	81,06 €	89,67 €	64,00 €	70,45 €	100,00 €	85,31 €	96,67 €	145,00 €	149,31 €	35,53 €
Note qualité	11	15,5	8	12,5	11	12,5	9,5	6,5	6,5	2	11	1	0	5,5	5	8	8	6	6,5	6,5	0	5	0	5	8	9,5	11	5	2	0	8	2	2	0	0	12,5	9,5	5	0	0	9,5	0	2	6,5	0	0
Note Prix	12	11,5	16,5	10	11,5	9,5	12,5	13,5	13	19,5	10	18,5	20	16	16	10,5	10	9,5	11	11	12	11,5	18,5	11	7,5	15	6	16	13	15	6	12	12	14	14	6	6	7	12	13	7,5	8	9,5	9	1	14
Note Qualité/Prix (sur 20)	11,5	13,5	12,25	11,25	11,25	11	11	11	10,75	10,75	10,5	10,25	10	9,75	8,5	9,25	9	8,75	8,75	8,75	8,5	8,25	8,25	8	7,75	7,75	7,5	7,5	7,5	7,5	7	7	7	7	7	6,25	6,25	6	6	5,5	4,25	4	3,75	3,25	0,5	7

Critères de notation sour la qualité (selon la réglementation eurosénnes) :
- 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 sour la qualité (selon mon eosénnes) : *(en plus des recommandations eurosénnes)*
- 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'Enerev Gel de Décathlon/Aetonia fait 46e. il contient. **sour 25e de eel.** 21.5 e de elucides. 50 me de sodium (etc.). Il est commercialisé oar lot de 6 à 10.99€. soit un coût au ke 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 diwlgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier

Nicolas AUBINEAUD

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