

COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DIÉTÉTIQUES DE L'EFFORT
JUIN 2013



www.nicolas-aubineau.com

	APTONIA*	MAXIM*	NUTRATLETIC*	MX3*	EAFIT*	ISOSTAR*	GO2*	INKOSPOR*	EFFINOV* NUTRITION	FENIOUX* MULTISPORT	OVERSTIMS*	ERGYSPOUR*	FENIOUX* MULTISPORT	OVERSTIMS*	POWERBAR*	PUNCH POWER*	ERIC FAVRE*	G.U. ENERGY*	SCIENTEC NUTRITION*	AFFYSPOUR*	ISOXAN*
	ISO+	ENERGY DRINK*	NUTRATLETIC*	MIXDRINK	ENERGY PRO	HYDRATE & PERFORM	HYDRAMAX*	POWER DRINK*	HYDRAMINOV*	ENERGY PROGRESSIVE	HYDRIMIR* BCAA	ERGYSPOUR* EFFORT	ENERGY PROGRESSIVE BCAA	HYDRIMIR*	ISOACTIVE*	BIO DRINK	TOTAL ENERGY BOISSON ISOTONIQUE	DOCTANE* ULTRA ENDURANCE	MOZ MAX*	HYDRENERGY 4	PRO BOISSON ACTIVE
Quantité pour 1 bidon	38 g	40 g	40 g	50 g	45 g	40 g	50 g	30 g	34 g	45 g	45 g	30 g	45 g	45 g	33 g	40 g	44 g	65 g	35 g	22 g	20 g
Energie (kcal)	141	143,6	147	188	165	150	184,5	114	126	165	165,6	183,5	164,7	171	115	154	168	240	125	82	73,3
Protéines (g)	2	2	2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Glucides (g)	35	35,89	34,5	46,1	41,4	35,2	45,9	29	26,2	41,17	39,13	25,35	40,54	41,85	28,6	37,9	41,75	39	24	19	17,4
dont sucres (g)	25	14,2	18,6	27	17,9	28	16,6	19	15	26,1		0,2	25,74		20,1	17,3	31,24	16	11		
Lipides (g)			0,02	0,15					0,37								0,09				
dont A.G. saturés (g)																	0,04				
Sodium (mg)	400	208	347	317,5	340,86	340	50	260	356	166,5	37,8	212	167	27	420	236	65	370	135	292	
Potassium (mg)	304	200		170	116,84		175	105	311	12,15			12,1		109		90	50	112	146	
Magnésium (mg)	37,6	56	4,55	13,8	64	65	31	72		40,5	90		22						18	25	
Zinc (mg)	1,9		2,4							1,08	1,8										0,02
Vit B1 (mg)	0,28	0,24	0,35	0,45	0,32	0,24	0,5	0,7	0,36	0,49	0,4	0,25	0,49	0,4		0,4	0,31		0,35	0,2	
Vit B2 (mg)	0,23	0,28	0,21		0,36		0,4	0,8	0,21										0,38		
Niacine - Vit B3 (mg)		3,2	4,5		4,14		2,2	2,4											4,5		
Acide pantothénique - Vit B5 (mg)		1,2			1,38		1,2												1,5		
Vit B6 (mg)		0,28			0,46		0,8		0,21		0,2	0,32		0,2					0,5		
Biotine - Vit B8 (µg)		0,012																	37,4		
Vit B12 (µg)		0,52			0,23														0,25		
Vit C (mg)	16	12	30	13,8		22,5	31	20	22,5	27	18	22,5	22,5					15,1	30	7	
Vit E (mg)	2,44	2,5					5,4	3		1,17	1,70	2,00	1,37		1,40				2,45		
BCAAs (g)			2						1,22		0,45	0,4	0,67								
Présence aspartame	non	non	non	non	non	non	oui	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	non	
Conditionnement	Pot 650 g	Pot 480 g	10 sticks	Pot 600 g	Pot 500 g	Pot 560 g	Pot 750 g	Pot 660 g	10 sticks	Pot 500 g	Pot 600 g	6 sticks	Pot 600 g	Pot 600 g	Pot 600 g	Pot 500 g	Pot 800 g	Pot 780 g	Pot 525 g	10 sachets	10 sticks
Prix	9,95 €	14,40 €	26,80 €	14,95 €	14,80 €	10,90 €	19,95 €	14,90 €	24,90 €	13,00 €	22,60 €	12,00 €	18,50 €	18,20 €	9,95 €	17,50 €	14,30 €	35,00 €	16,90 €	13,00 €	8,90 €
Prix par bidon	0,58 €	1,20 €	2,68 €	1,25 €	1,33 €	0,78 €	1,33 €	0,68 €	2,49 €	1,17 €	1,70 €	2,00 €	1,39 €	1,37 €	0,55 €	1,40 €	0,79 €	2,92 €	1,13 €	1,30 €	0,59 €
Prix au g.	0,015 €	0,030 €	0,067 €	0,025 €	0,030 €	0,019 €	0,027 €	0,023 €	0,073 €	0,026 €	0,038 €	0,400 €	0,031 €	0,030 €	0,017 €	0,035 €	0,018 €	0,045 €	0,032 €	0,059 €	0,030 €
Note Qualité	14	15	18	14	14	13	13	12,5	17	12	13	13	12	10	8,5	10	9	10	7,5	5	1
Note Prix	19	17,5	14	18	17,5	18,5	18	18	13	18	16,5	16,5	17,5	17,5	19	17	18	16	17,5	14,5	17,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	16,5	16,25	16	16	15,75	15,75	15,5	15,25	15	15	14,75	14,75	14,75	13,75	13,75	13,5	13,5	13	12,5	9,75	9,25
Note Qualité/Prix - Mars 2012	14,75	16,5	16	16	15,5	15,25	14,25	15	14,75	12,25			12,5		13,75	12,75			13	10,5	
Note Qualité Coef. 3 (sur 20)	15,25	15,625	17	15	14,875	14,375	14,25	13,875	16	13,5	13,875	13,875	13,375	11,875	11,125	11,75	11,25	11,5	10	7,375	5,125
Note Prix Coef. 3 (sur 20)	17,75	16,875	15	17	16,625	17,125	16,75	16,625	14	16,5	15,625	15,625	16,125	15,625	16,375	15,25	15,75	14,5	15	12,125	13,375

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 cellules 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 30g de glucides par heure (= carburant du corps)
 - 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
 # -2 points si absence de + de 50% (par rapport aux critères) pour les autres ingrédients
 # -1 point si au moins 50% des apports des ingrédients
 # -2 points si absence de 2 vitamines du groupe B
 # -2 points pour la présence d'aspartame

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

Grille note prix

0,005	20
0,01	19,5
0,015	19
0,02	18,5
0,025	18
0,03	17,5
0,035	17
0,04	16,5
0,045	16
0,05	15,5
0,055	15
0,06	14,5
0,065	14
0,07	13,5
0,075	13

Exemple de lecture (boisson Maxim*) :
 Maxim* conseille 40 g de poudre pour 500 mL qui contiennent 35,88 g de glucides, 208 mg de sodium (etc.). La boisson est commercialisée dans un pot de 480 g à 14,40 € soit 1,20 € pour 500 mL et un coût au gramme de 0,030 € (=14,40/480).
 Note qualité = 20 - 1 (car sodium inférieur à 300 mg mais supérieur à 50% des 300 mg) - 1 (pour potassium) - 1 (pour magnésium) - 2 (car absence de BCAAs) = 15.
 Note prix = 0,030 = 17,5 => à savoir que j'ai arrondi toujours au plus proche. Exemple : 0,027 € = la note de 0,025 € et non 0,030 €.
 Note qualité/prix = (15+17,5)/2 = 16,25...



Document réalisé par Nicolas AUBINEAU - Diététicien D.E. (D.U. Nutrition du Sport)
 Parce que votre préparation passe également par l'alimentation
 Plan alimentaire personnalisé sur www.nicolas-aubineau.com

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier