

COMPARATIF DES PRINCIPALES BARRES DIETETIQUES DE L'EFFORT

JUIN 2012



	NUTRATLETIC®	POWERBAR®	INKOSPOR®	MAXIM®	ISOSTAR®	EAFIT®	MX3®	EFFINOV®	FENIOUX®	APTONIA®	MULEBAR®	GO2®	OVERSTIMS®	SCIENTEC NUTRITON®	PUNCH POWER®
	Barre de l'Effort	Energie®	X-Trem Energy Bar®	Energy Bar®	High Energy®	Inergy Bar®	Fruity Energy Bar®	Aminov®	Barre fruitée	Cereal Bar	Mango Tango®	Salt Bar®	Energétique fruité	Energy Fruits Bar®	PunchyBar®
Arome	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Sucré	Salé	Sucré	Sucré	Sucré
Poids (g)	35	55	65	55	40	38	35	25	35	21	56	30	30	30	30
Val Energétique	115	199	228	220	158	124	127,05	88	120,05	80	201,04	123,6	101	98	114
Glucides	20,5	39	46	38,5	29	25,5	26,39	13,3	26,53	15,6	35,84	18,6	22	21	13,7
dont sucres	19,6	26,4	17	22,5	15,3	15,4	10,4	10,4	5,5	22,96	4	4	9,2	9,2	5,6
Protéines (g)	2,2	6	3,6	2	2	1,3	0,77	3,9	0,735	1,2	1,5	1,5	1	1	5,6
Fibres (g)	3	1,1	3,4	1,6	1,2	2,6	2,345	1,4	0,7	2,24	1,1	1,1	2,6	2,6	4,1
Lipides (g)	2	2	2,5	5,7	3,7	1,6	1,82	1,9	1,645	1,3	4,48	4,2	0,5	0,6	4,1
dont AG saturés	0,4	0,4	0,5	3,1	2,1	0,6	1,4	0,3	0,6	0,56					
Caféine (mg)	21														
Calcium (mg)		260													
Sodium (mg)	45	210	100	80	100	42	28	57,5	0,035	40	33,6	150	33	15	
Magnésium (mg)	56	117				99		60							
Fer (mg)		5,2						0,58							
Guarana (mg)						100									
Phosphore (mg)		325					36,75	29,5							
Potassium (mg)	216														
Zinc (mg)	1,5	5,2													
Vit B1 (mg)	0,28	0,7	0,7	0,33	0,4	0,2	0,308	0,55	0,2345	0,1		0,36	0,2	0,21	0,39
Vit B2 (mg)	0,35	1,4	0,9	0,45	0,32			0,35							0,57
Vit B3 (mg)	4	25,8	10	4,9	3,6			4							6
Vit B5 (mg)		5,3	3,8	1,85											
Vit B6 (mg)		1,8	0,9	0,42	0,48			0,35							0,48
Vit B8 (mg)		0,1		15,2											0,02
Vit. B9 (mg)		176													
Vit B12 (µg)		0,9	1,6	0,76											0,33
Vit C (mg)	40	52	50	24,4	20	20		40					6	6	25
Vit E (mg)	6	0,7	7,5	3,8	2,3	3,5	1,68	0,9							4
BCAA (g)	1							1							
Arginine (mg)															
Glutamine (mg)															
Conditionnement	10,50 € les 5	A l'unité	A l'unité	A l'unité	3,95 € les 3	19,90 € les 12	15 € les 10	19,90 € les 10	7,50 € les 5	2,90 € les 6	15 € les 6	A l'unité	10,80 € les 6	A l'unité	A l'unité
Prix	2,10 €	1,99 €	2,00 €	1,99 €	1,32 €	1,66 €	1,50 €	1,99 €	1,50 €	0,48 €	2,50 €	1,90 €	1,80 €	3,00 €	1,60 €
Prix au Gramme	0,060 €	0,036 €	0,031 €	0,036 €	0,033 €	0,044 €	0,043 €	0,080 €	0,043 €	0,023 €	0,045 €	0,063 €	0,060 €	0,10 €	0,053 €
Note qualité	19	16	14	14	13	13	12	12,5	9	6,5	8	9,5	9	12	7,5
Note prix	14,5	17	17,5	17	17	16	16	12,5	16	18	16	14	14,5	10,5	15
Notre Qualité/Prix	16,75	16,5	15,75	15,5	15	14,5	14	12,5	12,5	12,25	12	11,75	11,75	11,25	11,25
Note Qualité Coef 3	17,88	16,25	14,88	14,75	14,00	13,75	13,00	12,50	10,75	9,38	10,00	10,63	10,38	11,63	9,38
Note Cout Coef 3	15,625	16,75	16,625	16,25	16	15,25	15	12,5	14,25	15,125	14	12,875	13,125	10,875	13,125

Critères de notation pour la qualité (selon mon expérience) :

- minimum 20g de glucides par barre
- minimum 75mg de sodium par barre (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- minimum 20mg de magnésium par barre (important dans la prévention de désordre musculaire)
- minimum 50mg de potassium notamment en ambiance chaude
- minimum de 25mg d'antioxydants (vitamines C + E + phytothérapie)
- minimum 0,5g de BCAA pour leur rôle dans la lutte contre la fatigue centrale
- minimum de 2 vitamines du groupe B (métabolisme énergétique)

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 à mes critères) pour les autres ingrédients
- # -1 point si au moins 50% des apports qui m'intéressent pour les autres manquent
- # -2 points pour la présence d'aspartame
- # -2 points si absence de 2 vitamines du groupe B

Exemple de lecture (PowerBar) :

PowerBar a une barre de 55g qui contiennent 210mg de sodium (etc.). Les barres sont principalement commercialisées à l'unité à 1,99 € la barre et donc un cout au gramme de 0,036 € (=1,99/55).

Note qualité = 20 - 2 (absence potassium) - 2 (car absence BCAA) = 16.

Note prix = 0,036 = 17 => 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+18)/2 = 16,5...

Note pour le prix :

Prix/g	Note
0,025	18
0,030	17,5
0,035	17
0,040	16,5
0,045	16
0,050	15,5
0,055	15
0,060	14,5
0,065	14
0,070	13,5
0,075	13
0,080	12,5
0,085	12
0,090	11,5
0,095	11
0,100	10,5



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 <http://www.nicolas-aubineau.com>

**1 mois offert pour un plan
6 mois acheté
(code COMPA2012)**

Ce document peut être divulgué sur tout type de support à la seule condition de ne rien modifier (contenu et signature) !