

COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES OCTOBRE 2012



www.nicolas-aubineau.com

	ISOSTAR®	FENIOUX®	POWERBAR®	MAXIM®	GO2®	SCIENTEC NUTRITION®	OVERSTIMS®	INKOSPOR®	MULEBAR®	APTONIA®	GU®	OVERSTIMS®	OVERSTIMS®	PUNCH POWER®	MX3®
	GEL ENERGY	OPTIMUM ENERGIE	GEL	ENERGY GEL	TONICK'S GEL	OVER BLAST®	ANTIOXYDANT	ENERGY GEL	KIKS	ENERGY GEL	ENERGY GEL	ENERGIX	COUP DE FOUJET	SPEED GEL	MIXEL ANTIOXYDANT
Arôme(s)				Fraise			Fruits rouges		citron			Fruits rouges	Fruits rouges		
Contenance d'1 tube	35 g	27 g	41 g	40g	27 g	25 g	27 g	40 g	37 g	25 g	25 g	27 g	25 g	25 g	25 g
Energie (kcal)	112,00	79,65	107,04	118,40	80,00	74,00	83,00	109,00	113,00	67,00	100,00	83,00	78,00	76,00	74,50
Protéines (g)									0,20						
Glucides (g)	28,10	19,90	26,65	29,60	19,90	18,50	20,60	27,30	28,00	17,00	25,00	20,60	19,40	19,00	18,62
dont sucres (g)	15,80		9,84	20,72	13,70			6,10	25,00	14,00	5,00				12,63
dont maltodextrines (g)															
dont fructose (g)															
Lipides (g)									0,07						
dont A.G Saturés (g)															
Sodium (mg)	80,00		205,00		51,40	45,00	13,00	11,00	75,00	5,00	50,00	12,00	6,80	45,00	23,40
Potassium (mg)					21,40	45,00	5,40	14,50			40,00				20,75
Magnésium (mg)		21,60					12,70								1,90
Zinc (mg)		2,31					0,60								1,43
Calcium (mg)		25,20					49,00								19,75
Chlorure (mg)						90,00									
Caféine (mg)					6,20	30,00				51,00					
Phosphore (mg)															
Vit B1 (mg)	0,32	0,17		0,17	0,21	0,22	0,11	0,36		0,17		0,20	0,15		0,25
Vit B2 (mg)					0,27	0,40									
Vit B3 (mg)							0,50								
Vit B5 (mg)						1,50									
Vit B6 (mg)						0,30	0,11					0,20	0,15		
Vit B12 (mg)						0,25									
Vit C (mg)	16,00				13,50	20,00				12,00	?	8,10	7,50		
Vit E (mg)							0,50				?				1,75
Conditionnement	Boite de 4 gels	Boite ed 35 gels	Boite 24 gels	Unitaire	Unitaire	Unitaire	Boite de 10 tubes	Unitaire	Unitaire	Boite de 6 gels	Unitaire	Boite 10 gels	Boite 10 tubes	Unitaire	Boite de 10 gels
Prix	5,95 €	48,00 €	42,96 €	1,90 €	2,40 €	2,20 €	22,00 €	2,00 €	2,80 €	4,95 €	2,30 €	21,00 €	23,80 €	2,20 €	22,00 €
Prix du gel	1,49 €	1,37 €	1,79 €	1,90 €	2,40 €	2,20 €	2,20 €	2,00 €	2,80 €	0,83 €	2,30 €	2,10 €	2,38 €	2,20 €	2,20 €
Prix au gramme	0,043 €	0,051 €	0,044 €	0,048 €	0,089 €	0,088 €	0,081 €	0,050 €	0,076 €	0,033 €	0,092 €	0,078 €	0,095 €	0,088 €	0,088 €
Antidopage indépendant														Oui	
Note Qualité	12	11	10	9	12	12	11	8	10	6	10	10	10	9	6,5
Note Prix	16,5	16	16,5	16	12	12	13	16	13,5	17,5	12	13	11,5	12	12
Note Qualité/Prix (sur 20)	14,25	13,5	13,25	12,5	12	12	12	12	11,75	11,75	11	11,5	10,75	10,5	9,25
Note Qualité Coef 3 (sur 20)	13,13	12,25	11,63	10,75	12,00	12,00	11,50	10,00	10,88	8,88	10,50	10,75	10,38	9,75	7,88
Note Prix Coef 3 (sur 20)	15,38	14,75	14,88	14,25	12,00	12,00	12,50	14,00	12,63	14,63	11,50	12,25	11,13	11,25	10,63

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

- minimum 19g 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 (Isostar) :

L'Energy Gel d'Isostar est un gel de 35g qui contient 80mg de sodium (etc.). Le gel est principalement commercialisé par boîte de 4 gels soit 1,49 € le gel et donc un cout au gramme de 0,043 € (=1,49/35).
 Note qualité = 20 - 2 (absence potassium) - 2 (absence magnésium) - 2 (absence BCAAs) - 1 (50% des 2 vitamines du groupe B) - 1 (+50% des antioxydant) = 12.
 Note prix = 0,043 = 16,5 => 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 = (12+16,5)/2 = 14,25...

Note pour le prix :

Prix/g	Note
0,0300	18
0,0350	17,5
0,0400	17
0,0450	16,5
0,0500	16
0,0550	15,5
0,0600	15
0,0650	14,5
0,0700	14
0,0750	13,5
0,0800	13
0,0850	12,5
0,0900	12
0,0950	11,5
0,1000	11



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) !