

COMPARATIF DES PRINCIPALES BOISSONS DIETETIQUES DE L'EFFORT

MARS 2012



	MAXIM®	NUTRATLETIC®	MX3®	EAFIT®	ISOSTAR®	INKOSPOR®	EFFINOV®	APTONIA®	OVERSTIMS®	GO2®	POWERBAR®	SCIENTEC NUTRITION®	PUNCH POWER®	ERGYSPO®	FENIOUX®	H4®
	ENERGY DRINK®	NUTRAPERF®	MIXDRINK®	INERGY PRO	HYDRATE & PERFORM	POWER DRINK®	HYDRAMINOV®	HYDRA ENERGY®	HYDRIMIR®	SPORTMAX®	ISO ACTIVE®	VOZ MAX®	PUNCH Y DRINK®	EFFORT	EFFORT PROGRESSIF®	HYDRENERGY4®
Arôme(s)	Pamplemousse	Agrumes	Neutre	Thé Pêche	Orange	Citron	Menthe	Citron	Citron	Fruits exotiques	Citron	Fruits rouges	Thé Pêche	Agrumes	Citron vert	
Recommandations des marques	40g/500ml	40g/500ml	50g/500ml	46,5g/500ml	40g/500ml	30g/500ml	34g/500ml	30g/500ml	50g/500ml	50g/500ml	33g/500ml	35g/500ml	40g/500ml	30g/500ml	40g/500ml	22g/500ml
Analyse moyenne	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	40g/500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml	Pour 500ml
Energie (kcal)	143,33	147,00	187,50	171,12	150,00	114,00	112,00	112,00	190,00	185,00	116,33	128,50	157,00	109,80	88,57	82,00
Protéines (g)		2,00	6,85				3,00							1,80		
Glucides (g)	35,87	34,80	35,00	42,59	35,20	29,00	26,30	27,00	46,50	46,10	28,90	24,10	39,20	25,32	22,17	19,00
dont sucres (g)		18,80	15,30	2,33	28,00	19,00	15,00	20,00		23,90	20,33	7,90	7,00			
dont maltodextrines (g)				33,01			11,30									
dont fructose (g)		6,40														
Lipides (g)			2,25				0,37					0,40			0,12	
dont A.G Saturés (g)			0,80													
Sodium (mg)	206,67	342,00	156,50	343,17	340,00	260,00	356,00	220,00	30,00	355,00	420,00	56,00	90,00	210,90		292,00
Potassium (mg)	200,00		28,00	88,35		105,00	311,00	75,00		130,00	110,00	112,00		90,30		146,00
Magnésium (mg)	37,33	50,00	48,50	13,95	64,00	31,00	72,00				22,67	18,00		90,00		25,00
Zinc (mg)		2,50					2,50								1,80	
Calcium (mg)			157,50		152,00		125,00		100,00		59,33	52,00		120,60		
Chlorure (mg)						261,00					360,00	86,00				
Manganèse (mg)							0,30							0,30		
Arginine (mg)							153,00									
Glutamine (mg)							90,00									
Cuivre (mg)							0,15							0,09		
Molybdène (µg)							7,50							6,75		
Phosphore (mg)												50,00				
Vit B1 (mg)	0,22	0,35	0,39	0,33	0,24	0,70	0,36	0,70	0,45	0,35		0,35	0,40	0,33	0,16	
Vit B2 (mg)	0,28	0,20	0,54	0,37		0,80	0,21					0,40				
Vit B3 (mg)	3,20	4,50					2,40					4,50				
Vit B5 (mg)	1,20											1,50				
Vit B6 (mg)	0,28		0,34	0,47			0,21		0,23			0,60		0,48	0,26	
Vit B12 (mg)															0,13	
Vit C (mg)	16,00	7,50	18,65	13,95		31,00	20,00		25,00	0,50		15,00		14,04	19,71	30,00
Vit E (mg)	2,40	2,50				5,40	3,00					2,50		3,12		
Chlore (µg)							6,00									155,00
BCAA (g)		2,00					1,20							0,39		
Citrate (g)		450,00														
Curcumine (mg)		125,00														
Conditionnement	Boite 480g	10 sticks de 40g	Boite 600g	Boite 500g	Boite de 560g	1 stick de 30g	10 sticks de 35g	Boite de 500g	Boite 600g	Boite 480g	Boite 600g	Boite 525g	Boite 500g	6 sticks de 30g	Boite 500g	10 sachets
Prix	11,50 €	26,80 €	14,95 €	13,70 €	9,90 €	1,50 €	23,80 €	5,95 €	18,20 €	9,90 €	8,95 €	16,90 €	15,80 €	12,00 €	12,00 €	13,00 €
Prix (500ml)	0,96 €	2,68 €	1,25 €	1,27 €	0,71 €	1,50 €	2,38 €	0,36 €	1,52 €	1,03 €	0,49 €	1,13 €	1,26 €	2,00 €	0,96 €	1,30 €
Prix au gramme	0,024 €	0,067 €	0,025 €	0,027 €	0,018 €	0,050 €	0,068 €	0,012 €	0,030 €	0,021 €	0,015 €	0,032 €	0,032 €	0,067 €	0,024 €	0,059 €
Antidopage indépendant		Oui						Oui						Oui	Oui	
Absence lait		Oui														
Absence gluten		Oui														
Aspartame										Oui						
Note Qualité	15	18	14	13	12	14,5	16	10	11	10	8,5	8,5	8	11	6,5	6,5
Note Prix	18	14	18	18	18,5	15,5	13,5	19,5	17,5	18,5	19	17,5	17,5	14	18	14,5
Note Qualité/Prix (sur 20)	16,5	16	16	15,5	15,25	15	14,75	14,75	14,25	14,25	13,75	13	12,75	12,5	12,25	10,5
Note Qualité Coef 3 (sur 20)	15,75	17,00	15,00	14,25	13,63	14,75	15,38	12,38	12,63	12,13	11,13	10,75	10,38	11,75	9,38	8,50
Note Prix Coef 3 (sur 20)	17,25	15,00	17,00	16,75	16,88	15,25	14,13	17,13	15,88	16,38	16,38	15,25	15,13	13,25	15,13	12,50

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

- 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 40mg de magnésium par heure (important dans la prévention de désordre musculaire)
- minimum 100mg de potassium notamment en ambiance chaude
- minimum de 30mg d'antioxydants (vitamines C + E + phytothérapie)
- minimum 1g 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 (boisson Maxim) :

Maxim conseille 40g de poudre pour 500ml qui contiennent 200mg de potassium (etc.). La boisson est commercialisée dans un pot de 480g à 11,50 € soit 0,96 € pour 500ml et un coût au gramme de 0,024 € (=11,50/480).

Note qualité = 20 - 1 (car sodium insuffisant mais à plus de 50% des recommandations) - 2 (car antioxydants < 50%) - 2 (car absence BCAA) = 15.

Note prix = 0,024 = 18 => 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
0,005	20
0,010	19,5
0,015	19
0,020	18,5
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



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) !