

**COMPARATIF DES PRINCIPAUX GELS ENERGETIQUES**  
SEPTEMBRE 2013



www.nicolas-aubineau.com

	ISOSTAR®	GU®	APTONIA®	WATT®	STC NUTRITION®	INKOSPOR®	POWERBAR®	OVERSTIMS®	GO2®	MULEBAR®	FENIOUX® MULTISPORT	OVERSTIMS®	OVERSTIMS®	PUNCH POWER®	MX3®	PUNCH POWER®
	GEL ENERGY	ENERGY GEL	ENERGY GEL	LIQUID CARBO + FLASH	OVERBLAST ENERGY	ENERGY GEL	POWERGEL	ENERGIX	AC	KICKS	TURBO PUNCH	ANTIOXYDANT	COUP DE FOULET	SPEED FRUIT	MX GEL ANTIOXYDANT	SPEED GEL
Contenance d'un tube ou sachet	35g	32g	25g	30g	25g	40g	41g	27g	27g	37g	27g	27g	25g	25g	25g	25g
Energie (kcal)	112	100	67	80	74	109	107	83	79	112	81	83	78	77	74,5	76
Protéines (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Glucides (g)	28,1	25	17	19,5	18,5	27,3	27	20,6	19,7	27	20	20,6	19,4	19,2	18,625	19
dont sucres (g)	15,8	5	14	12	12,1	6,1	10	13,6	24	24				19,1		
Lipides (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
dont A.G. saturés (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sodium (mg)	80	50	5		45	11	210	12	65,7	100	12	13	6,8	81	48,5	45
Potassium (mg)		35			45	14,5			49,1			5,4			20,75	
Magnésium (mg)									11,6			12,7			1,9	
Zinc (mg)												0,6			1,425	
Vit B1 (mg)	0,32		0,17		0,22	0,36		0,2	0,21		0,21	0,11	0,15	0,2	0,25	
Vit B2 (mg)					0,4				0,21							
Vit B3 (mg)												0,97				
Vit B5 (mg)					1,5											
Vit B6 (mg)					0,3			0,2				0,11	0,15			
Vit B8 (µg)																
Vit B12 (µg)					0,25											
Vit C (mg)	16	57,6	12	7	20			8,1	13,5				7,5			
Vit E (mg)		19,2										0,5				1,75
BCAAs (g)		0,45														
Conditionnement	Boîte de 4 gels	Unitaire	boîte de 6 gel	Unitaire	Unitaire	Unitaire	Boîte de 24 gels	Boîte de 10 gels	Unitaire	Unitaire	Boîte de 6 gels	Boîte de 10 gels	Boîte de 10 gels	Unitaire	Unité	Unitaire
Prix du gel	1,61	2,20 €	0,83 €	1,50 €	2,20 €	2,00 €	1,79 €	2,10 €	2,90 €	2,80 €	2,08 €	2,20 €	2,38 €	2,20 €	2,20 €	2,20 €
Prix au gramme	0,046 €	0,069 €	0,033 €	0,050 €	0,088 €	0,050 €	0,044 €	0,078 €	0,107 €	0,075 €	0,077 €	0,081 €	0,095 €	0,088 €	0,088 €	0,088 €
Note Qualité	13	15	9,5	10	13	9	8	11	13	10	9	9	10	9	9	8
Note Prix	16,5	14	17,5	16	12	16	16,5	13	10,5	13,5	13,5	13	11,5	12	12	12
Note Qualité/Prix (sur 20)	<b>14,75</b>	<b>14,5</b>	<b>13,5</b>	<b>13</b>	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>	<b>12,25</b>	<b>12</b>	<b>11,75</b>	<b>11,75</b>	<b>11,25</b>	<b>11</b>	<b>10,75</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>
Note Qualité/Prix - Octobre 2012	14,25	11	11,75	Non réalisé	12	12	13,25	11,5	12	11,75	13,5	12	10,75	Non réalisé	9,25	10,5

**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 18g de glucides par heure (= carburant du corps)
- minimum 60mg de sodium par heure (un des minéraux les plus perdus dans la sueur)
- minimum de 0,5g de BCAAs par heure

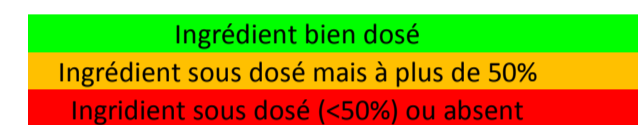
**Note pour la qualité :**

- # -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

**Exemple de lecture (gel Isostar®) :**

Le gel Isostar® pèse 35 g qui contiennent 28,1 g de glucides, 80 mg de sodium (etc.). Le gel est commercialisé par boîte de 4, soit 1,61 € et un cout au gramme de 0,046 € (=1,61/35).  
 Note qualité = 20 - 1 (car il manque 1 vitamine du groupe B) - 2 (absence de potassium) - 2 (absence de magnésium) - 2 (car absence de BCAAs) = 13.  
 Note prix = 0,046 = 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 = (13+16,5)/2 = 14,75...

Prix au g	Note
0,030	18
0,035	17,5
0,040	17
0,045	16,5
0,050	16
0,055	15,5
0,060	15
0,065	14,5
0,070	14
0,075	13,5
0,080	13
0,085	12,5
0,090	12
0,095	11,5
0,100	11
0,105	10,5
0,110	10



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](http://www.nicolas-aubineau.com)

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