

# BOISSONS DE RECUPERATION

Comparatif 2016

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

BOISSON	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Rego Rapid Recovery</b> <i>(SIS®)</i> 	<p>Excellente boisson de récup, elle est bien dosée (protéines, glucides, sodium, magnésium, potassium, vit du groupe B, antioxydants) sauf en calcium (absence). Son prix au kg est parmi les plus bas.</p>	16.5	17	16
<b>After Reload Drink</b> <i>(Isostar®)</i> 	<p>1er ex aequo (avec une note qualité inférieure mais un meilleur prix), elle est bien dosée en protéines, glucides, magnésium, calcium, vit du groupe B, antioxydants, un peu légère en sodium et absence de potassium. Un cout faible.</p>	16.5	15.5	17.5
<b>Boisson de récupération</b> <i>(Aparna®)</i> 	<p>Meilleure boisson en qualité ! Tout est bien dosé (protéines, glucides, magnésium, potassium, vit du groupe B, antioxydants) sauf le sodium qui est un peu léger. Un prix au kg dans la moyenne.</p>	15.75	18.5	13
<b>Recovery Drink</b> <i>(Sponser®)</i> 	<p>Tout est bien dosé (protéines, glucides, sodium, magnésium, vit du groupe B, antioxydants) sauf le potassium qui est absent. Un prix au kg inférieur à la moyenne.</p>	15.75	17	14.5
<b>Sportéus®</b> <i>(Lactel®)</i> 	<p>Bien dosée en protéines, glucides, sodium, potassium, vit du groupe B mais absence de magnésium et antioxydants. Un coût faible.</p>	15	14	16
<b>Recovery</b> <i>(PowerBar®)</i> 	<p>Bien dosée en protéines, glucides, vit du groupe B, antioxydants, elle ne l'est pas suffisamment en sodium et absence de potassium et calcium étant absents. Un coût au kg parmi les plus faibles.</p>	14.5	11	18
<b>Post Effort</b> <i>(Eafit®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, magnésium, calcium, vitamines du groupe B et antioxydants, elle manque de protéines (8.4g vs 10g conseillés), est un peu trop faible en sodium et trop faible en potassium. Un coût en deçà de la moyenne.</p>	14.25	14	14.5
<b>Recovery Drink</b> <i>(Aptonia®)</i> 	<p>Bien dosée en protéines, glucides, potassium, magnésium et antioxydants, trop léger en sodium et absence de calcium et vit du groupe B. Un coût au kg faible ce qui explique sa moyenne.</p>	14.25	11	17.5

BOISSON	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Recovery Drink Mix</b> <i>(GU®)</i>	 <p>Bien dosée en glucides, potassium, calcium et antioxydants. Un peu léger en protéines (8 vs 10g conseillés), sodium, absence de magnésium et vit du groupe B. Le prix au kg est dans la moyenne.</p>	13.5	13	14
<b>Regen®</b> <i>(Ergysport®)</i>	 <p>Bien dosée en glucides, sodium, magnésium, calcium, vit du groupe B et antioxydants. Trop légère en protéines (6 vs 10g conseillés) et en potassium. Un prix au kg est proche de la moyenne.</p>	13.5	14	13
<b>Boisson de récupération</b> <i>(Overstim's®)</i>	 <p>Bien dosée en protéines, glucides, sodium, magnésium et calcium, un peu léger en potassium, il manque 1 vit du groupe B et absence d'antioxydants. Un prix au kg est proche de la moyenne.</p>	13	14	12
<b>Mix Drink Récup</b> <i>(MX3®)</i>	 <p>Bien dosée en protéines, glucides, sodium, calcium et vit du groupe B, trop léger en potassium et magnésium, absence d'antioxydants. Un coût en deçà de la moyenne.</p>	12.5	11	14
<b>Boisson de récupération</b> <i>(Punch Power®)</i>	 <p>Bien dosée en protéines, glucides, magnésium, vit du groupe B et antioxydants. Un peu léger en sodium, trop léger en potassium et absence de calcium. Un coût un peu supérieur à la moyenne.</p>	12.25	12.5	12
<b>Speed Récup</b> <i>(Nutrisens® Sport)</i>	 <p>Bien dosée en protéines, glucides, magnésium, calcium et vit du groupe B, trop léger en sodium et absence de potassium et antioxydants. Un prix au kg est proche de la moyenne.</p>	11.75	11	12.5
<b>Boisson de récupération Elite</b> <i>(Overstim's®)</i>	 <p>Bien dosée en protéines, glucides, sodium, vit du groupe B. Un peu légère en potassium, absence de magnésium, calcium et antioxydants. Un prix au kg supérieur à la moyenne.</p>	10.5	9.5	11.5
<b>Recovery Shake</b> <i>(Etixx®)</i>	 <p>Bien dosée en glucides, calcium, vit du groupe B et antioxydants, un peu léger en protéines (8.3 vs 10g conseillés), trop léger en sodium, absence de potassium et de magnésium. Son coût assez élevé.</p>	10	9.5	10.5
<b>Récup Max</b> <i>(STC Nutrition®)</i>	 <p>Bien dosée en glucides et magnésium, un peu léger en sodium, calcium et il manque 1 vit du groupe B, trop léger en protéines (4.3 vs 10g conseillés), potassium et absence d'antioxydants. Un coût au kg intéressant ce qui explique sa moyenne.</p>	10	5	15

BOISSON	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Recovery Drink</b> <i>(Inkospo®)</i> 	Bien dosé en glucides et en antioxydants, un peu léger en protéines (8.1 vs 10g conseillés), il manque 1 vit groupe B, trop léger en sodium et absence de potassium et magnésium. Un coût au kg en deçà de la moyenne.	9.75	5	14.5
<b>Boisson de récupération</b> <i>(Fenioux®)</i> 	Bien dosée en glucides et vit du groupe B, un peu léger en magnésium, calcium et antioxydants, trop léger en protéines (5.5 vs 10g conseillés), sodium et potassium. Par contre, un coût très faible.	9.5	3.5	15.5
<b>Amino®</b> <i>(Effinov® Sport)</i> 	Tout est bien dosée (protéines, sodium, magnésium, potassium, calcium, vit groupe B, antioxydants) sauf les glucides (8.8 vs 20g conseillés) ! Sauf que le prix au kg est énorme, 2 fois plus que la moyenne !	9.25	15.5	3
<b>Bio Drink Recovery</b> <i>(Punch Power®)</i> 	Bien dosée en protéines, glucides et antioxydants. Un peu légère en sodium, il manque une vit du groupe B, trop légère en potassium, magnésium, absence de calcium. Un coût au dessus de la moyenne malgré les manques.	8.75	8	9.5
<b>Protein Recovery</b> <i>(High 5®)</i> 	Bien dosée en protéines et glucides, un peu légère en sodium, le reste est absent (potassium, magnésium, calcium, vit du groupe B, antioxydants). Le tarif est inférieur à la moyenne.	8.75	3.5	14
<b>Nutrarécup®</b> <i>(Nutratlétic®)</i> 	Bien dosée en protéines, glucides, sodium, potassium, vit groupe B et antioxydants, absence de magnésium et calcium. Par contre, un prix au kg de 114€ quand la moyenne de 51.7€ ! Inexplicable.	7	14	0
<b>Milkshake</b> <i>(Oxsitis®)</i> 	Bien dosée en glucides, vit du groupe B et antioxydants, un peu légère en potassium et magnésium, trop légère en protéines (6.13 vs 10g conseillés) et sodium avec une absence de calcium. Un prix au kg très élevé.	7	8	6
<b>Récupération Pro</b> <i>(Nutrisens® Sport)</i> 	Bien dosée en glucides et vit du groupe B, trop légère en sodium, potassium et calcium, très très basse en glucides (2.4 vs 20g conseillés !!!) et absence de magnésium et antioxydants. Un prix au kg plus cher que la moyenne.	7	5	9
<b>Whey Pure Isolate</b> <i>(Duo Tonic®)</i> 	Bien dosée en protéines et c'est tout ! Il manque 1 vit du groupe B, trop légère en glucides (8.7 vs 20g conseillés) et sodium, absence de potassium, magnésium, calcium et antioxydants. Un prix au kg un peu supérieur à la moyenne.	4.75	-1	10.5

**BOISSON****AVIS****GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX****Hyprosport  
Réparation**  
(PiLeJe®)

Bien dosée en sodium, antioxydants et c'est tout ! Un peu légère en potassium, magnésium, il manque 1 vit du groupe B, trop légère en protéines (3.6 vs 10g conseillés), glucides (8.5 vs 20g conseillés). Un prix au kg de 116€, juste hallucinant !

2.5

5

0

**Recovery  
Drink**  
(Wiggle®)

Aucune analyse nutritionnelle !!! Cf. mes coups de gueule.

/

/

/