





















# BARRES ENERGETIQUES







Comparatif 2017

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

BARRE	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Ultra Fruits Bars</b> <i>(Aptonia®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, magnésium, potassium, antioxydants et vitamines du groupe B, trop légère en sodium, absence de bcaa. Un coût au kg très abordable. 1.5pt de plus que la 2ème barre.</p>	16.25	12.5	20
<b>VO2 max bar</b> <i>(STC Nutrition®)</i> 	<p>Meilleure barre en qualité. Bien dosée en glucides, potassium, magnésium, vit B, antioxydants et ratio sucres/glucides. Un peu trop léger en sodium et absence de bcaa. Un cout eu kg dans la moyenne.</p>	14.75	15.5	14
<b>Pépite de chocolats</b> <i>(Clif Bar®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, sodium, magnésium, vit du groupe B et antioxydants, trop léger au ratio sucres/glucides et absence de potassium et bcaa. Le prix au kg bas.</p>	14.75	12.5	17
<b>High energy</b> <i>(Isostar®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, ratio sucres, sodium, vit du groupe B et antioxydants. Absence de potassium, magnésium et bcaa. Un coût en dessous de la moyenne.</p>	13.5	11	16
<b>Energy Bar</b> <i>(Inkospor®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, ratio sucres, vit du groupe B et antioxydants, le sodium est trop bas (4mg vs 50 conseillés), absence de potassium, magnésium et bcaa. Le prix au kg est assez bas d'où sa bonne moyenne.</p>	13.25	8	18.5
<b>Barre énergétique</b> <i>(Eafit®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, potassium, magnésium et antioxydants. Il manque 1 vitamine B, le sodium est trop faible et absence bcaa. Un prix au kg un peu dessous la moyenne.</p>	13	11	15
<b>Barre énergie céréale</b> <i>(Apurna®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, ratio sucres, sodium, vit du groupe B et antioxydants. Absence de potassium, magnésium et bcaa. Un cout légèrement en dessous de la moyenne.</p>	12.5	11	14
<b>Energize C2max</b> <i>(PowerBar®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, sodium et magnésium, le ratio de sucre est un peu au-dessus, les reste est absent (vit B, antioxydants, potassium et bcaa). Un prix au kg assez faible.</p>	11.75	6.5	17

BARRE	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>4:1 bar</b> <i>(High 5®)</i> 	Bien dosée en glucides, ratio sucres et sodium, le reste est absent (potassium, magnésium, vit groupe B, antioxydants et bcaa). Un tarif au kg bas.	11.75	5	18.5
<b>Go energy bar</b> <i>(SIS®)</i> 	Bien dosée en glucides, ratio sucres, sodium, le reste est absent (potassium, magnésium, vit groupe B, antioxydants et bcaa). Un prix au kg en deçà de la moyenne.	11.75	5	18.5
<b>Energy bar</b> <i>(High 5®)</i> 	Bien dosée en glucides et c'est tout ! UN peu trop légère en sodium, le reste est absent (potassium, magnésium, vit groupe B, antioxydants et bcaa). Un tarif raisonnable.	10	3.5	16.5
<b>Authentic bar</b> <i>(Overstim's®)</i> 	Bien dosée en glucides, sodium, ratio sucres trop juste, il manque 1 vit B, le reste est absent (potassium, magnésium, antioxydants et bcaa). Un prix au kg en deçà de la moyenne.	1	5	17
<b>Barre énergétique</b> <i>(Wiggle®)</i> 	Son principal avantage est son prix très attractif (12.49€ au kg vs 50€ en moyenne) Bien dosée en glucides, un ratio sucre intéressant, pas assez de sodium et absence du reste (potassium, magnésium, vitamines et bcaa).	11	2	20
<b>Pro Elite Bar</b> <i>(Beet It®)</i> 	Bien dosée en glucides, sodium, un excellent ratio de sucre mais absence du reste (potassium, magnésium, vitamines, antioxydants et bcaa). Un prix au kg inférieur à la moyenne.	10.75	5	16.5
<b>Energy sport bar</b> <i>(Etixx®)</i> 	Bien dosée en glucides, sodium et magnésium, un bon ratio de sucre mais absence du reste (potassium, vit du groupe B, antioxydants et bcaa). Son cout au kg est dans la moyenne.	10.5	8	13
<b>Barre longue énergie</b> <i>(Fenioux®)</i> 	Bien dosée en glucides, un bon ratio de sucre, il manque 1 vit du groupe B, le sodium est trop bas, le reste est absent (potassium, magnésium, antioxydants et bcaa). Un prix au kg intéressant.	10.25	3.5	17
<b>Barre énergétique</b> <i>(Chimpanzee®)</i> 	Bien dosée en glucides et en sodium, un ratio sucre trop juste, le reste est absent (magnésium, potassium, vit groupe B, antioxydants et bcaa). Un prix au kg juste dessous la moyenne.	9	3.5	14.5

BARRE	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Barre énergie fruitée</b> <i>(Fenioux®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, trop léger en sodium, un mauvais ratio de sucre, il manque 1 vit du groupe B, le reste étant absent (potassium, magnésium, antioxydants et bcaa). Un prix au kg proche de la moyenne.</p>	9	3.5	14.5
<b>Punchy bar Banane</b> <i>(Punch Power®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, vit du groupe B et antioxydants, ratio de sucre trop élevé, trop léger en sodium (8 vs 50mg conseillés), absence de magnésium, potassium et bcaa. Un prix supérieur à la moyenne.</p>	8.25	6.5	10
<b>Fruity energy bar</b> <i>(MX3®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides et en antioxydants, trop léger en sodium (28 vs 50mg conseillés), il manque 1 vit du groupe B, le reste est absent (potassium, magnésium et bcaa). Son coût au kg étant au-dessus de la moyenne.</p>	8	6.5	9.5
<b>9 bar</b> <i>(Nutrisens® Sport)</i> 	<p>La moins bonne note qualité du panel – 4/20 !). Rien n'est bien dosé, trop peu de glucides, un mauvais ratio de sucre, un peu léger en sodium et le reste est absent (vit du groupe B, potassium, magnésium, antioxydants et bcaa). Un prix au kg attractif qui explique son classement.</p>	7	-4	18
<b>Origin'bar salée</b> <i>(Overstim's®)</i> 	<p>Meilleure barre salée du panel. Bon ratio de sucre, bien en sodium (240mg !), léger en glucides (16 vs 20g recommandés), par contre absence du reste (magnésium, potassium, vit groupe B, antioxydants et bcaa). Un prix au kg un peu au-dessus de la moyenne.</p>	6.75	2	11.5
<b>Barre fruitée</b> <i>(Overstim's®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, proche au ratio de sucre, il manque 1 vit du groupe B, léger en antioxydants (6.4 vs 12mg de vitamine C), trop léger en sodium, le reste est absent (potassium, magnésium et bcaa). Un prix au kg au dessus de la moyenne.</p>	6.5	3.5	9.5
<b>Aminov®</b> <i>(Effinov® Sport)</i> 	<p>Barre hyperprotéinée à la base. Bien dosée en sodium, magnésium, vit du groupe B et antioxydants, trop légère en glucides (13.3 vs 20g conseillés), absence de potassium et bcaa. Son prix au kg est un des plus élevé (83.60€/kg).</p>	5.75	6.5	5
<b>Flapjack</b> <i>(Nutrisens® Sport)</i> 	<p>Bien dosée en glucides (44.7g !) et en sodium (156mg), un ratio de sucre pas mal puis plus rien (absence de vit du groupe B, potassium, magnésium, antioxydants et bcaa). Un prix au kg relativement élevé.</p>	5.75	3.5	8

BARRE	AVIS	GÉNÉRAL QUALITÉ PRIX		
<b>Barre énergétique fondante</b> <i>(Apurna®)</i> 	<p>Bien dosée en vit du groupe B et antioxydants, trop juste en glucides (16.2 vs 20g conseillés) et en sodium (20 vs 50mg conseillés) avec un mauvais ratio de sucre. Le reste est absent (magnésium, potassium et bcaa). Son tarif est au-dessus de la moyenne.</p>	5.75	2	9.5
<b>Pizza</b> <i>(Journey Bar®)</i> 	<p>2ème barre salée du classement. Bien dosée en glucides, bon ratio de sucre, trop léger en sodium, le reste est absent (potassium, magnésium, vit du groupe B, antioxydants et bcaa). Un prix élevé au kg.</p>	5.25	2	8.5
<b>Strudel</b> <i>(Mulebar®)</i> 	<p>Bien dosée en glucides, un ratio de sucre pas mal et c'est tout. Pas assez dosée en sodium, le reste est absent (magnésium, potassium, vit groupe B, antioxydants et bcaa). Un prix au kg dans la moyenne.</p>	5.25	0.5	10
<b>Carbo+ performance</b> <i>(+ Watt®)</i> 	<p>2nde note négative en qualité! Présence que de glucides, tout le reste est absent (sodium, potassium, magnésium, vit du groupe B, antioxydants et bcaa) ! Un prix au kg au-dessus de la moyenne.</p>	5.25	-1	11.5
<b>Barre Bio</b> <i>(Overstim's®)</i> 	<p>Oui elle est bio mais rien n'est bien dosé ! Trop juste en glucides (18 vs 20g conseillés), ratio de sucre trop élevé, trop faible en sodium (4 vs 50mg conseillés), manque 1 vit B, le reste est absent (magnésium, potassium, antioxydants et bcaa). Le tout pour un prix au kg très élevé (76€/kg)... on paie le Bio ?!</p>	3.75	0.5	7
<b>Effort barre</b> <i>(Ergysport®)</i> 	<p>Elle semble intéressante à 1ère vue mais quand on creuse un peu... Bon ratio de sucre, bien dosée en vit B, antioxydants, trop léger en glucides (16.8 vs 20g conseillés) et sodium (20 vs 50mg conseillés). Absence de magnésium, potassium et bcaa. Le tout pour le plus gros prix au kg du panel (96€ ! pour une moyenne de 50€).</p>	3.5	5	2