

2021

Comparaison de 5 barres nutritionnelles



Ugo Ferrari – Duc de Savoie

Patreon Duc Limited Corporation

31/12/2021

Table des matières

1	Introduction.....	1
2	Clif.....	2
3	Isostar.....	3
4	STC-Nutrition.....	3
5	PowerBar.....	4
6	Baouw.....	4

1 Introduction

L'honteux lien de Nicolas Aubineau : <https://www.nicolas-aubineau.com/barre-energetique-comparatif/>

Les biais du garçon :

- « L'ensemble du comparatif est réalisé **sur les informations obligatoires données par les marques sur les valeurs nutritionnelles de leur barre**, ces points ne permettant pas de tricher. »

Et bien si car lorsque vous avez un élément « naturel » contenant du potassium, exemple, la banane et bien vous ne pouvez pas dire « potassium ». Par contre si vous mettez une courgette, que vous ajoutez chimiquement du potassium, là vous pouvez dire « Potassium ».

- « **Note qualité** : à partir des analyses nutritionnelles données par les marques pour le consommateur, je soustrais 3 points dès qu'un des actif important est absent ou insuffisamment dosé (<50% des besoins) : glucides, sodium, potassium, magnésium, vitamine B, antioxydants (vitamines B2, C, E ou zinc). 1.5 point est soustrait si l'actif est sous dosé à + 50% des besoins. Il n'y a que sur les BCAAs où j'ai fait le choix de ne pas enlever de points aux barres qui n'en ont pas mais j'ai ajouté 3 points à celles qui en ont (et en l'occurrence, aucune ne déclare avoir de BCAA). »

Problème, il ne s'intéresse pas à la provenance des vitamines ou minéraux. Nous détaillons dans l'audio pourquoi cette différence est capitale.

- « **Note prix** : pour chaque barre, je fais un prix au kilogramme auquel j'applique un barème. »

Il compare donc un œuf bio labellisé « Bleu blanc cœur » à un œuf de poule élevé en batterie et tire la conclusion qu'ils ont le même pouvoir nutritionnel. Risible.

- « **Une catastrophe, 19 barres sur 45 ont la moyenne en qualité pure, seules 5 barres ont + de 15/20 !** Les marques vont devoir se bouger car communiquer sur le Bio, Végan (etc) c'est bien mais si c'est pour proposer des barres qui n'ont que du sucre, quel intérêt ? **41 barres n'ont aucun potassium, 35 aucun magnésium et 27 aucun antioxydants (sur 45 barres !).** »

C'est faux.

- " Ressortir les barres les plus présentes sur le net => j'en ai dénombré 4 "

COMPARAISON DE 5 BARRES NUTRITIONNELLES

Fâché avec Alain Roche, qui l'a souvent mis face à ses nombreuses contradictions, il prend soin de ne pas parler d'Enduractiv. Nous le ferons.

- « Avoir un point de comparaison simple et efficace pour l'internaute soit 1 barre »

Il s'apprête donc à comparer des barres qui font 25 et 50gr sans distinctions, sans ramener les valeurs au grammage. Fascinant.

- « **Glucides** : je conseille 20g minimum par barre. »

Sachant que sur des efforts courts des athlètes vont consommer 80gr de glucides par heure et sur des efforts long 40gr de glucides par heure, que vaut son conseil ? Je vous laisse réfléchir.

- « **BCAAs** : je conseille 500mg par barre, aucune déclare en avoir ! »

Il n'y a donc pas de BCAA dans la barre Baouw ? Laquelle contient de la noisette ? Laquelle contient 17% de protéines ? Or les protéines ne sont que l'assemblage des 12 acides aminés essentielles. Bravo Nicolas.

2 Clif

Elue meilleure barre selon Saint Nicolas. Voyons voir cela. Sa note : **17/20**



Figure 1 : La barre Clif

Lien : <https://www.clifbar.fr/products/clif/clif-bar/chocolate-chip?fbclid=IwAR25u3MjVmKSgYBQE1cBWW9v2qswHGUXa5flf33bIDHaZng929afLpeZL-E>

- Sirop de riz (*pollution à l'arsenic*).
- Soja non bio = OGM.
- Forme de magnésium non assimilable.
- Vitamine E sans aucun sens métabolique.
- Vitamine D, de la mauvaise forme.

3 Isostar

Elue quatrième meilleure barre selon Nicolas Aubineau. Sa note : 14,25/20



Figure 2 : La barre Isostar

Lien : https://www.isostar.fr/barres-endurance-energy-sport.html?fbclid=IwAR18xmNfdDUZN2Zhiighh_ZBAErYro2ZD81uZebgsNDjc7q3MauQm9DsFkQ

- Gluten
- Maltodextrine de piètre qualité (*du moins on le suppose*)
- Lactose
- Soja non bio
- Huile de palme

4 STC-Nutrition

Elue seconde meilleure barre selon le Gourou. Sa note : 14,75/20



Figure 3 : La barre Scitec Nutrition

Lien : https://www.stc-nutrition.fr/fr/76-vo2-max-bar.html?fbclid=IwAR2Hjx0wB0knemJQGpnO2UTgllaxdIfo5_2I8P7QkAZtGZ1dp4DMFaetaEI

- Trop de protéines.
- Lactose
- Trop de gluten
- Huile de palme

5 PowerBar

Elue neuvième meilleure barre selon le Gourou. Sa note : 13,25/20



Figure 4 : La barre Powerbar

Lien : https://www.powerbar.eu/en_INT/energize-original?fbclid=IwAR36ihoVseFp6IEyOeC9nfrJuH75ub2K8Xyw4XgfJTWpKf3H-NNpS3qUW1k

- Expliquez-moi la création de ce riz soufflé
- Farine de riz, même problématique que le sirop de riz
- Idem protéines de whey, quel whey ? Lactose.
- Son d'avoine, trop de fibres, indigeste.
- Huile de palme.

Pire que les autres (*ils n'ont même pas rajouté les minéraux*).

6 Baouw

Elue quarante quatrième meilleure barre selon l'imposteur. Sa note : 2/20



Figure 5 : La barre Baouw

COMPARAISON DE 5 BARRES NUTRITIONNELLES

Lien : <https://www.baouw-organic-nutrition.com/boutique/les-barres-energetiques-bio/cacao-noisette-vanille-1038>

Ingrédients : Noisettes, dattes, cacao, vanille et huile d'olive. **CINQ trucs !** Tous bio. Pas de lactose, pas de gluten, pas de protéines animales.

Pas le droit de communiquer sur les minéraux car ils n'en ont pas ajouté... Mais ils y sont !!! Ben oui car c'est des aliments bruts.

Sels et Minéraux	Apport pour 100g	% AJR* pour 100g
Calcium	82,54mg	10,32 %
Phosphore	177,46mg	16,76 %
Magnesium	87,34mg	23,29 %
Potassium	596,63mg	29,83 %
Sodium	23,94mg	/
Zinc	3,53mg	35,32 %
Cuivre	0,50mg	50,12 %

Figure 6 : Tableaux illégal des minéraux contenus dans 100gr de la barre Baouw