






TABLEAU COMPARATIF DE DIFFÉRENTES BOISSONS

	Boisson énergétique naturelle à l'érable	Powerbar Ironman Perform	Gatorade	Jus de fruits	Boisson énergisante de type Redbull
Portion	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
Types de glucides	Glucose et fructose	Maltodextrine, fructose, Glucose	Glucose	Glucose et fructose	Saccharose et glucose
Autres ingrédients	Tous naturels	Colorant naturel	Arômes artificiels, colorants	Tous naturels	Caféine, taurine
Calories	130	140	130	220	225
Glucides totaux (g)	32	34	32	52	55
Concentration en glucides (%)	6,4	6,8	6,4	10,4	11,0
Sodium (mg)	241	380	210	25	200
Potassium (mg)	168	20	55	900-1000	15
					

- La majorité des boissons énergétiques commerciales contiennent des **glucides simples** qui fournissent de **l'énergie rapidement**, comme la **boisson à l'érable** ou autre boisson maison. Vous trouverez la recette de la boisson à l'érable sur propulseparlanature.ca.
- La **concentration idéale de glucides** d'une boisson sportive doit être **entre 4 à 8%**, pour faciliter la digestion et l'absorption des sucres qu'elle contient. La liste d'ingrédients doit être la plus simple et courte possible et contenir des ingrédients naturels.
- La quantité à consommer dépend de la durée et de l'intensité de l'effort mais, en général, pour un effort de plus de **60 minutes à intensité élevée**, il faut rechercher **30 à 60 g de glucides par heure**. Le sodium et potassium permettent de remplacer ceux perdus dans la sueur.
- Les recettes de boissons énergétiques maison ont l'avantage d'être moins coûteuses et permettent d'y intégrer des **ingrédients naturels** connus! La boisson maison à base de sirop d'érable ne contient pas de colorant, saveur artificielle, additif ou agent de conservation.