

## Sécurisation AFNOR et avis nutritionnel

Mise à jour : novembre 2020

► [www.ampd.fr](http://www.ampd.fr)

► [www.sfns.fr](http://www.sfns.fr)

L'objectif de ce référencement est d'améliorer la visibilité des produits sécurisés vis-à-vis du dopage (norme AFNOR NF V94-001), tout en proposant des recommandations de consommation favorisant un usage adapté de ces produits diététiques pour sportif.

La SFNS et l'AMPD déclarent ne pas avoir de conflit d'intérêt avec les marques de compléments alimentaires ou de produits pour sportifs.

La SFNS invite tout fabricant qui commercialise un produit diététique pour sportif normalisé AFNOR (et éventuellement certifié) à en informer l'AMPD et la SFNS.

## Avis nutritionnel de la SFNS

### Description/intérêt :

Préparation pour gâteau énergétique de l'effort d'apport glucidique, de réalisation facile et rapide par dilution de la poudre avec une certaine quantité d'eau, puis cuisson au four traditionnel ou à micro-ondes

### Critères de choix :

La composition des gâteaux en glucides, lipides, protéines, minéraux est très variable et correspond à un usage spécifique dans une situation particulière

### Conditions d'usage :

Ils constituent un apport énergétique, essentiellement glucidique, notamment dans les situations suivantes :

- Un à deux jours précédant la compétition dans le cadre d'une alimentation hyperglucidique.
- Avant un effort si le délai entre le dernier repas et l'exercice est insuffisant pour assurer la vacuité gastrique ou en guise de collation après pesée pour les disciplines à catégories de poids. Leur haute digestibilité permet de les consommer jusqu'à une heure avant l'exercice
- Pendant des efforts de longues durées, tout particulièrement les formules riches en glucides simples et en protéines.
- En récupération dans les 2 à 4h suivant l'arrêt d'un exercice en privilégiant les formules riches en protéines et en sucres simples avec faible teneur en lipides.

### Précautions d'emploi :

Toujours boire quelques gorgées d'eau lors de la prise d'une part de gâteau.

Certaines préparations contiennent aussi de nombreux additifs et ne devraient pas être utilisés au quotidien.

### Equivalences alimentaires :

50g de gâteau énergétique « maison »

3 biscuits petits beures

Une pâte d'amande

Deux pâtes de fruits

## Avis sécuritaire de l'AMPD Hauts-de-France

Fabricants	Produits sécurisés (AFNOR)	Saveurs	Validité de labellisation
APURNA	Gateau Energie (400g)	Chocolat – Caramel – Moelleux nature	Décembre 2021
APURNA	Gateau Energie PAE (250g)	Chocolat	Décembre 2021
EAFIT	Cake énergétique	Chocolat	Décembre 2021
ERIC FAVRE	Farine d'avoine Instant OAT végétal	Vanille – Chocolat - Nature	Décembre 2021

OVERSTIM'S	Gatosport	Muffins myrtille – Chocolat Noisette – Bio chocolat pépites – Caramel beurre salé – Gateau yaourt – Chocolat Poire – Citron – Noisette – Chocolat sans gluten – Amande sans gluten – Banane Pépité chocolat – - Cookies chocolat noisette – Muffins Bio chocolat – Almond – Chocolat Poire – Brownies chocolat Noix de pecan – Myrtilles -	Juillet 2021
OVERSTIM'S	Spordej (700g & 1,5kg)	Bio chocolat – Bio chocolat pépites – Café - Chocolat – Brownie – Banane chocolat – Praliné – Vanille noix pécan – Brownie – Chocolat Noix de coco – Muesli fruits – Chocolat noisette	Septembre 2021
PUNCH POWER	Biocake	Noisette -	Décembre 2021
PUNCH POWER	Biodej		Décembre 2021
SCT NUTRITION	Brownie multisport 400g	Chocolat pépites	Décembre 2021