

COMPARATIVA GELES ENERGÉTICOS DE CARBOHIDRATOS

Rago CH	Marca - Modelo	g CH	Tipo de CH	Proporción	¿Opción Cafeína? ¿mg?	mg de sodio	Precio (€/ud) *A fecha 06/03/2025
20 - 25 g	4Energy Gel	20,6	Maltodextrina, Fructosa	No se indica	No	66	1,66 (ofertas packs a 0,55€/u)
	Isotònic Gel 226ERS	22	Maltodextrina, Ciclodextrina, Fructosa	No se indica	100	12	3,20
	Go Isotonic Energy SIS	22	Maltodextrina	-	75 o 150	3,93	2,5 (ofertas packs a 2,25€/u)
	Nrgy Gel	22,5	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	No	3,93	1,94
	Maurten 100	25	Glucosa, Fructosa	1:0,8	100	19,65	3,3
	Powerbar hydrogel	25	Maltodextrina, Fructosa	2:1	100	204	1,85
	Energy Gel Crown	26	Maltodextrina, Dextrosa y Fructosa	2:1:1	64	120	2,2 (1,75€/u dto. Marta Oliveras Nutrició Esportiva)
30 g - 35 g	Hypergel Hydro 30 Crow	30	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	80	110	2,3 (1,84€/u dto. Marta Oliveras Nutrició Esportiva)
	Santa Madre 30	30	Maltodextrina, Dextrosa y Fructosa	1:0,5	100	100	3
	Gel Lite Fanté 30	30	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	100	175	2,95
	Evoenergy Hydrogel HSN	30	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	100	120	2,22
	Gel Hydro 35 Fanté	35	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	No	200	2,99
40 g - 45 g	Maurten 160	40	Glucosa, Fructosa	1:0,8	No	80	4,95
	Beta Fuel SIS	40	Glucosa, Fructosa	1:0,8	200 (Versión Nootropics)	12	3,16 (ofertas packs a 2,83€/u)
	Nduranz Nrgy Gel 45	45	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	65 o 130	292	2,5 (Ofertes pack a 1€/u)
	Santa Madre 45	45	Maltodextrina, Dextrosa y Fructosa	1:1	100	200	4
	Hypergel 45 Crown liquid	45	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	80	165	3,25 (2,60€/u dto. Marta Oliveras Nutrició Esportiva)
50 - 55 g	High Fructose 226ERS	55	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	160	250	2,8
60 g	Santa Madre 60	60	Maltodextrina, Dextrosa, Fructosa, Isomaltulosa	1:0,8	No	200	4,90
	Gel 60 Fanté	60	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	200	350	3,95
	Evoenergy Maxigel HSN	60	Maltodextrina, Fructosa	1:0,8	143	100 - 120 (sin - con cafeína)	2,22