

Sruntch, scruntch... Sluuuurp, croc. Ah, oh oui... Mmm oui, scroundge...
Oulà pardon vous êtes là depuis longtemps ? Mince ! Attendez je finis ma bouchée !

Voilà, désolé... Y'a quelques temps Lyophilisé m'ont envoyé un paquet plein de bouffe énergisante. C'était fin septembre de l'an 2017 ! Je les ai testé... sluuuuuurp, pardon... je les ai testé sur une grosse sortie à vélo, Nantes-Rennes. C'était l'été indien. Il m'en restait un peu, que j'ai pris de temps en temps lors de sortie hivernale qui caillent, mais aussi juste devant mon écran lors de coup de mou.

Je me suis régalé ! Régalé, comme on peut se prendre un petit shot de plaisir avec une barre de céréale. Comme on peut aussi se boire une petite boisson chimique et vitalisante. Voici mes impressions, mes papilles au clavier, ma bouche baveuse et mes restes degustés.

C'est à boire

Real on the go

Première boisson du colis ! C'est une idée superbe de boire directement une boisson lyophilisé dans son sachet. Un peu d'eau d'ici, de là, mélangée, bien mélangé même, car sinon c'est pas top. J'en ai fait l'expérience sur la première, à la framboise que je trouvais étonnamment peu sucré, trop peu. Puis en fait il restait de la poudre au fond ! Ah !

C'est un sachet de 30gr, pour une boisson de 300ml environ et 30g de glucide. De quoi se faire un apport en énergie, pour un produit stockable 4 ans. Sur le moment, lors d'un arrêt repos de quelques minutes, je n'ai pas forcément ressenti de boost énorme, c'est un apport stable je pense pour une utilisation "normale". Existe en framboise, pêche et pomme, pour les petits gourmands !

[Où ? ici !](#)



Nuun Boost

Ces pastilles offrent des qualités, sur papier en tout cas, pour les sorties d'endurances. Des

grosses marches, des raids, des rando, et tout. Mais honnêtement c'est pas hyper bon... j'ai goûté cerise et tropique, j'en retiens qu'un goût chimique. Mais je pense, et même je sais, que c'est le même problème pour la plupart de ce genre de boisson, quelqu'en soit la marque.

Une pastille, c'est une gourde de 500ml. Comme un cachet d'aspirine, elle fond et délivre caféine, vitamines B et électrolytes. Ils conseillent une pastille par heure. Et je rajoute, boire une fois sur deux, en alternant avec eau plate. Alors j'en retiens un bon apport, j'ai vu une différence lors de sorties sans. Mais faut oublier le goût et se faire violence. Mais... nous n'avons pas tous les même papilles, alors testez !

[Où ? ici !](#)



Les trucs mous

Gel energy GU

Putain alors ça c'est bon ! Des petits concentrés d'énergies aux saveurs gourmandes... J'ai pu tester Chocolat Intense et Caramel beurre salé. Caramel beurre salé... C'est su-per bon ! Et ça donne un vrai coup de fouet. J'ai pu ressentir ça à la Bosse-de-Bretagne au sud de Rennes, après un milliard d'enchaînement de dénivelé positif et négatif. Pas besoin de faire de danseuse, à moi les traces de Christopher Froome.

Le petit gel, c'est 32g de plaisir. Du plaisir plein de caféine, de sodium,, sans gluten et vegan. Nickel pour augmenter les performances sur un court instants et augmenter la concentration. Les performances, je confirme, la concentration, je n'sais pas !

Ah j'allais oublier la version Ultra Endurance, gout myrtille. C'est encore plus de sodium et d'acides aminés pour encore plus de boost. Et comme pour toute la gamme GU, ne pas oublier de boire une gorgée d'eau après !

[Où ? ici !](#)



Pulpe de fruits Ultimium Sport

Et ça c'est bon la vache... La petite gourde remplie de 1000 fruits ! J'ai gobé une gourde de

banane et une d'abricot. Le principe, c'est des fruits sec, déjà maché par quelqu'un, et injecté dans des petites gourdes ultra solide, parfait pour les feignant ! Non sans rire, c'est top. Surtout en situation de course je dirais ou l'encombrement doit être minime, car dans mon cas c'était un peu du luxe comparé à mes amis qui mangaient leur figue séchée du supermarché.

Une portion c'est pas mal de glucide, de la vitamine B1 et du sucre. A siroter tel, ou à mélanger avé de l'eau pour faire une boisson isotonique.

[Où ? ici !](#)



On s'tape des barres.

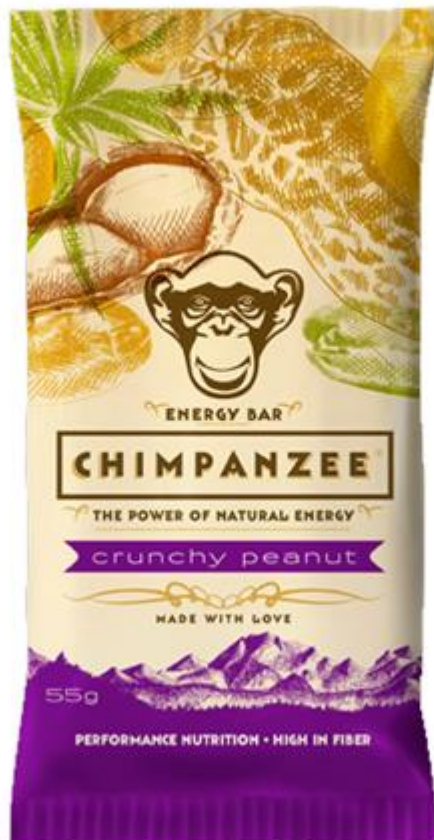
Aller le coeur du sujet, le plus important, les barres !

Barre énergétique Chimpanzee

Valeurs sûres dans le monde de la barre, j'ai pu déguster saveur cacahuètes croquantes par contre j'ai dépanner un ami avec celle à l'abricot, j'suis vert ! Sur le bord de la route, on a pu se reconforter convivialement autour de notre barre, héhéhé, et regagner un peu d'énergie.

Chaqu'une contient des protéines de soja, parfait pour les très long efforts. A savoir que ça fait péter, car elles contiennent de l'avoine, en tout cas moi ça me fait péter, l'avoine. Mais c'est pas grave c'est bon quand même ! La texture, moelleuse comme un cookie chaud, le riz soufflé... Mmh !

[Où ? ici !](#)



Barre énergétique Clif bar

J'en parle ou pas ? Non parce que bon. C'est la reine des barres. Je les ai découvert lors de leurs première importation en France y'a quelques année et je suis tombé raide. Là cette fois j'ai pu tester Myrtille, très bon, et Coco, moins bon mais c'est une question de goût, encore.

Les Clif bar c'est du sirop de riz, de la protéine de soja, de l'avoine, de la myrtille ou coco ou abricot ou autre. Des fibres et des glucides, toute une recette pour sportif.

Aller pour tout avouer, j'en ai mangé une sur deux devant un film, au dessert... Et ouai, je casse les règles.

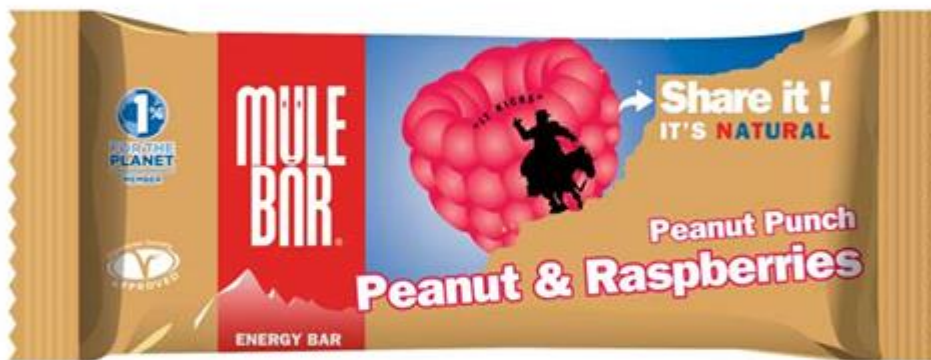
[Où ? ici !](#)



Barre énergétique MuleBar

Et enfin, réservé pour la fun, la petite révélation que je ne connaissais pas. Les barres d'angleterre, un peu de pub, sont excellentes. J'ai mangé celles aux pommes-raisin-cannelle, top. Pour les plus concernés, les ingrédients sont issus du commerce équitable, avec emballage compostable. A consommer au dessert qu'ils disent sur le site !

[Où ? ici !](#)



Digérons !

Avachis dans mon siège de bureau, le ventre rebondis, ou même à 88km/h sur mon vélo, je peux vous dire qu'ils existent une palette de saveur aussi énorme qu'étonnante sur tout les produits testé.

Pour presque la totalité, je conseillerai toujours de vous fier à vos goûts pour vos achats, et vous mettrai en garde pour les pastilles aux goûts chimiques. Du point de vue nutritif, les produits sont étudié pour des cas différents : boost court pour sprinter ou grimper, apport pour endurance, à prendre avant effort, pendant ou après. Certains se stockent longtemps, très longtemps ou pas. A vous de bien lire les descriptions !

Pour commander, rendez-vous sur le site [Lyophilise.com](https://lyophilise.com) ! **Et n'oubliez pas de profiter de**



De l'énergie avec Lyophi !

notre code promo LYOPANIC10 !