



Plan nutrition



40K VERCORS						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Pré-course		T-0h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	Glucides rapides, caféine
Pré-course		T-0h25	Barre Figue Guarana	16	91	Glucides rapides, caféine
TOTAL PRE				45	207	
Phase 1 - Montée	4,0	T+0h45	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 1 - Montée	8,0	T+1h30	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 1 - Montée	12,0	T+2h20	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 1 - Montée	16,0	T+3h00	Purée betterave	7	48	confort gastrique
Phase 2 - down&up	20,0	T+3h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	pour finir la montée (caféine)
Phase 3 - descente ++	25,0	T+4h30	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 3 - descente ++	31,0	T+6h15	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 4 - final	35,5	T+6h45	Purée betterave	7	48	On evite les crampes
Phase 4 - final	39,0	T+7h30	Purée Pomme Abricot	25	100	on donne tout
Arrivé	44,1	T+8h				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			4000ML	280	1120	8 flasques
TOTAL COURSE				420	1992	
MOYENNE PAR HEURE				60	285	
Post Course		T+3h	Mix récup+Lait végétal	17,1	161	Recharge glucides et protéines (14g)
Post Course		T+3h	Purée Pois Chiche	7	81	Apports electrolytes et protéines
TOTAL POST COURSE				24,1	242	