



Plan nutrition



50K TAILLEFER						
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 1	3,0	T+0h40	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Montée 1	6,0	T+1h30	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 2 - Montée 2	9,0	T+2h00	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 2 - Montée 2	13,0	T+2h50	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 2 - Montée 2	17,0	T+3h45	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 3 - Montée 3	21,0	T+4h40	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	pour finir la montée (caféine)
Phase 3 - Montée 3	26,0	T+5h45	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 3 - Montée 3	28,5	T+6h00	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 4 - transition	31,0	T+6h45	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 4 - transition	35,0	T+7h45	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	Dernière montée (caféine)
Phase 5 - final	38,0	T+8h20	Purée betterave	7	48	repos gastrique
Phase 5 - final	40,0	T+8h45	Purée Pomme Abricot	25	100	on donne tout
Arrivé	46,5	T+9h30				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			4750ML	333	1332	9.5 flasques
TOTAL COURSE				553	2688	
MOYENNE PAR HEURE				58	283	
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	