



Plan nutrition



20K BELLEDONE						
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	3,0	T+0h40	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Montée	5,5	T+1h10	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 2- transition	8,0	T+1h50	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 3 - Montée++	12,0	T+2h40	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée soutenue
Phase 3 - Montée +	15,5	T+3h30	Purée patate douce	10	50	confort digestif
Phase 4 - Descente	17,0	T+3h45	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	Boost pour terminer
Arrivé	21,5	T+4h				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides		2000 mL		140	560	4 flasques
TOTAL COURSE				246	1246	
MOYENNE PAR HEURE				61	312	
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	