



# Plan nutrition



20K CHARTREUSE						
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
<b>TOTAL PRE</b>				<b>45</b>	<b>207</b>	
Phase 1 - Montée	3,0	T+0h30	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Montée	6,0	T+0h55	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 2 - Descente	12,0	T+1h30	Purée Pomme Abricot	25	100	Gel naturel pour finir fort
Arrivé	17,5	T+2h20				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			1200 mL	84	336	2,3 flasques
<b>TOTAL COURSE</b>				<b>134</b>	<b>668</b>	
<b>MOYENNE PAR HEURE</b>				<b>58</b>	<b>290</b>	
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
<b>TOTAL POST COURSE</b>				<b>24,1</b>	<b>242</b>	