



Plan nutrition



50K 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 - Arselle	3,0	T+0h40	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Arselle	5,5	T+1h15	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 2 - Chamrousse	10,0	T+2h15	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 2 - Chamrousse	12,5	T+2h45	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 3 - Freydane	17,0	T+3h40	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 3 - Freydane	20,0	T+4h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	pour finir la montée (caféine)
Phase 3 - Freydane	22,5	T+5h00	Purée betterave	7	48	repos gastrique
Phase 4 - descente	30,0	T+5h50	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 4 - descente	34,0	T+6h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	recharge + caféine
Phase 5 - le plat	39,0	T+7h15	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 5 - le plat	43,0	T+8h00	Purée Pomme Abricot	25	100	on donne tout
Arrivé	47,6	T+8h30				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			4250ML	298	1192	8.5 flasques
TOTAL COURSE				486	2310	
MOYENNE PAR HEURE				57	272	
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	