



Pack - Course par étapes en auto-suffisance
Version 2024 - 2500 kcal/jour
2000 à 3500 Kcal env.
selon les étapes

Poids net total (aliment brut sans le sachet) : 4,3 kg (sans compter le premier jours et deuxième jour avant la première étape)

Calories total : 17 700 kcal soit 2 500 kcal par jour (moyenne)

Chaque pack apporte entre 2000 et 3500 kcal selon les étapes auxquelles il faudra ajouter les gels ou encas divers si vous le souhaitez.

Les deux premiers jours, le dîner du premier jour, le petit-déjeuner, déjeuner et dîner du deuxième jour sont également compris dans le pack.

Dans ce pack, les produits choisis ont le meilleur rapport poids/calories.

Les aliments choisis sont peu voire pas épicés pour ne pas irriter l'estomac et l'intestin déjà soumis à rude épreuve. Trop d'épices peuvent engendrer des brûlures d'oesophage, des gaz voire mêmes des diarrhées qui risquent d'entacher la course.

Sauf le déjeuner du jour de repos afin de varier un peu et apporter de l'exotisme au menu sans pour autant risquer de compromettre la course.

Petit Déjeuner : À base de muesli pour apporter énergie et fibres. Facile à digérer et à préparer, en complément d'une compote.

Pendant la course : Barres énergétiques et Boissons énergétiques. Concernant la boisson, celle-ci doit être hypotonique sous forte chaleur. La préparation doit être très diluée, jusqu'à 50% plus d'eau par rapport aux conseils de dilution pour une boisson isotonique. La boisson préparée doit être consommée en une bouche, c'est-à-dire à peu près 10 cl, toutes les 10-15 minutes. Pour une meilleure assimilation, variez avec un bidon seulement d'eau.

Arrivée de course : Boisson de récupération à prendre dans les 30 minutes à l'arrivée de votre étape. Du taboulé, facile à préparer à froid, très digeste, et du boeuf séché favorisant la récupération musculaire et riche en sels pour contre balancer les pertes liées à la transpiration.

Le soir : Un repas chaud et consistant car les nuits sont fraîches (inférieures à 10°C) et un dessert pour compléter l'apport énergétique.

Information : La répartition, dit "théorique", Protéines Lipides Glucides est celle préconisée par l'AOI (Atlantide Organisation Internationale) soit respectivement 15%/30%/55%.

La ration journalière et les données quantitatives en Glucides, Lipides et Protides sont des valeurs moyennes et théoriques issues de références bibliographiques et de données recueillies sur de nombreux articles relatifs au marathon des sables rédigés par les coureurs et professionnels de santé. Ces valeurs sont données à titre d'exemple et doivent faire l'objet d'une confirmation auprès de votre Médecin traitant, Nutritionniste ou Diététicien.*

**Sports and Exercise Nutrition by WD McArdle, FI Katch and VL Katch copyright 1999 Lippincott Williams & Wilkins - Traduction Française De Boeck Université rue des Minimes 39 B-1000 Bruxelles, La Diététique du Sportif - Dr Jean Loup Dervaux Editions de Vecchi 7A 52 rue Montmartre 75002 PARIS Règlement du Marathon des Sables*

Lyophilise & Co www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large - 6 bis, rue du sous-marin Venus - 56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Pack - Course par étapes en auto-suffisance
Version 2024 - 2500 kcal/jour
7 jours - 2000 à 3500 Kcal env.

	Moyenne Théorique Hebdomadaire	Moyenne Réelle Hebdomadaire
Glucides	55%	56%
Lipides	30%	27%
Protéines	15%	16%
Energie Moyenne Journalière	2524	Kcal

Poids total Hebdomadaire	4.30 Kg
--------------------------	---------

Lyophilise & Co www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large - 6 bis, rue du sous-marin Venus - 56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Courses par étapes en auto-suffisance

Jour 1, 2 - Repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	50%
Lipides	30%	34%
Protéines	15%	12%
Energie	3165.00 Kcal	

Poids total	0.699 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Jour 1							
RE-03-19	Pâtes provençales - Grand format	147	23.50	30.90	69.10	698.00	Real Field Meal
VO-07-10	Crumble pomme banane	80	2.10	4.10	66.00	317.00	Voyager
Jour 2							
MX-01-01	Muesli chocolat	115	15.00	8.50	77.00	461.00	Mx3
SE-04-01	Poulet tikka et riz	126	25.00	38.00	52.00	665.00	Summit To Eat
AF-06-01	Pâtes fromage et champignon	144	22.80	20.00	78.20	600.00	Adventure Food
SE-07-02	Crème croustillante à la pomme	87	7.40	19.00	52.00	424.00	Summit To Eat
TOTAL		699	95.8	120.5	394.3	3165.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			12%	34%	50%		
			Valeur énergétique /J	3165.00 Kcal	13251.22 Kj		

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Courses par étapes en auto-suffisance
Environ 2 800 Kcal

Jour 3 - Etape 1

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	58%
Lipides	30%	24%
Protéines	15%	16%
Energie	2767.00 Kcal	

Poids total	0.683 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
RE-01-04	Muesli fruité	113	14.70	3.30	78.00	417.00	Real Turmat
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
Course							
RA-09-27	Barre à la noix de coco bio	40	1.60	13.60	21.60	263.00	Rapunzel
NAA-09-02	Barre énergétique Näak - Baies, noix	50	7.00	8.00	28.00	190.00	Näak
EN-08-10	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Citron - 1 stick	34	3.00	0.37	26.30	126.00	EffiNov Nutrition
MT-08-07	Boisson énergétique antioxydante bio - Fruits rouges - 1 stick	35	0.10	0.10	31.90	128.00	MelTonic
Arrivée étape et récupération							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.30	0.20	8.90	109.00	EffiNov Nutrition
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12.00	2.00	52.00	283.00	Voyager
BJ-09-01	Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g	50	24.70	2.30	3.00	132.00	Bullseye Meats
Diner							
TA-03-04	Boeuf parmentier	100	20.70	34.00	31.30	515.00	Tactical Foodpack
TNE-07-05	Riz au lait à la vanille	100	8.00	8.60	75.90	414.00	Trek'n Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		683	107.60	72.97	401.90	2767.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			16%	24%	58%		
				Valeur énergétique /J	2767.00 Kcal	11584.88 Kj	

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Courses par étapes en auto-suffisance
Environ 2700 Kcal

Jour 4 - Etape 2

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	59%
Lipides	30%	20%
Protéines	15%	18%
Energie	2679.00 Kcal	

Poids total	0.669 Kg
--------------------	-----------------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
MX-01-01	Muesli chocolat	115	15.00	8.50	77.00	461.00	Mx3
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
Course							
CH-09-03	Barre énergétique Chimpanzee - Crunchy peanut	55	8.80	7.00	31.00	247.00	Chimpanzee
MOS-09-03-BIO	Energy ball bio MOS Nutrition - Cacao, noisette	34	6.10	3.10	18.00	130.00	MOS Nutrition
MT-08-07	Boisson énergétique antioxydante bio - Fruits rouges - 1 stick	35	0.10	0.10	31.90	128.00	MelTonic
EN-08-07	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Menthe - 1 stick	34	3.00	0.37	26.30	126.00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.30	0.20	8.90	109.00	EffiNov Nutrition
MX-06-05	Salade de taboulé	85	12.00	2.70	60.00	310.00	Mx3
BJ-09-01	Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g	50	24.70	2.30	3.00	132.00	Bullseye Meats
Diner							
TA-04-03	Nouilles et poulet	115	24.70	25.10	53.10	550.00	Tactical Foodpack
LF-07-07	Crème catalane	65	10.50	9.60	41.90	296.00	Lyo Food
TOTAL PAR JOUR (g)		669	120.70	59.47	396.10	2679.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTEINES, LIPIDES et GLUCIDES			18%	20%	59%		
				Valeur énergétique /	2679.00 Kcal	11216.44 Kj	

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Courses par étapes en auto-suffisance
Environ 3500 Kcal

Jour 4 - Etape longue

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	62%
Lipides	30%	20%
Protéines	15%	15%
Energie		3576.00 Kcal

Poids total	0.886 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
TA-01-05	Muesli croquant au chocolat	125	14.10	11.00	85.40	511.00	Tactical Foodpack
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
Course							
PB-09-17	Barre Powerbar Natural Protein - Cacahuètes salées grillées	40	12.00	8.90	12.00	181.00	PowerBar
CH-09-03	Barre énergétique Chimpanzee - Crunchy peanut	55	8.80	7.00	31.00	247.00	Chimpanzee
MX-06-05	Salade de taboulé	85	12.00	2.70	60.00	310.00	Mx3
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
CB-09-02	Barre énergétique Clif Bar - Avoine et myrtilles	68	9.40	5.20	44.00	268.00	Clif Bar
MAU-08-03	Boisson énergétique Maurten Drink Mix 320 Caf 100	83	0.00	0.00	79.00	320.00	Maurten
AUT-08-03	Boisson énergétique Authentic Nutrition Booster+ - Fruits rouges	40	0.10	0.00	34.00	137.00	Authentic Nutrition
EN-08-12	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Agrumes - 1 stick	34	3.00	0.37	26.30	126.00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.30	0.20	8.90	109.00	EffiNov Nutrition
BJ-09-02	Beef Jerky - Boeuf séché Original - 50 g	50	26.50	2.50	2.00	135.00	Bullseye Meats
Diner							
EFO-04-14	Risotto poulet, parmesan et basilic	85	30.90	27.40	17.60	451.00	Expedition Foods
SE-07-01	Riz au lait aux fraises	90	5.40	13.00	65.00	401.00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		886	138.50	79.27	555.20	3576.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			15%	20%	62%		
			Valeur énergétique /J	3576.00 Kcal	14972.00 Kj		

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Courses par étapes en auto-suffisance
Environ 2000 Kcal

Jour 5 - Repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	40%
Lipides	30%	44%
Protides	15%	13%
Energie	2040.00 Kcal	

Poids total	0.425 Kg
--------------------	----------

MENU

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
TR-01-04	Muesli au chocolat	125	16.30	16.30	70.00	518.00	Travellunch
Déjeuner							
LF-04-06	Poulet tikka masala	95	15.00	43.00	25.00	560.00	Lyo Food
Diner							
LF-06-09	Macaronis aux fromages	130	27.00	29.00	64.00	629.00	Lyo Food
MX-07-07	Crème saveur chocolat	75	8.50	12.00	46.00	333.00	Mx3
TOTAL PAR JOUR (g)		425.00	66.80	100.30	205.00	2040.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			0.13	0.44	0.40		
				Valeur énergétique /J	2040.00 Kcal	8527.20	Kj

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Courses par étapes en auto-suffisance
Environ 2800 Kcal

Jour 6 - Etape 3

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	58%
Lipides	30%	26%
Protéines	15%	14%
Energie		2879.00 Kcal

Poids total	0.719 Kg
--------------------	-----------------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
AF-01-02	Muesli croquant au lait et fruits	134	12.30	23.40	84.10	600.00	Adventure Food
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
Course							
PB-09-06	Barre aux céréales Powerbar Natural Energy - Fraise, cranberry	40	2.90	2.90	26.00	147.00	PowerBar
MU-09-18	Barre énergétique Mulebar - Cacahuète, framboise	40	4.40	6.50	25.60	167.00	Mulebar
OS-08-113	Hydrixir antioxydant - Fruits Rouges - 1 stick de 42 g	42	1.00	1.00	27.60	110.00	Overstim.s
MAU-08-01	Boisson énergétique Maurten Drink Mix 160	40	0.00	0.00	39.00	160.00	Maurten
Arrivée étape et récupération							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrûmes - 1 stick	31	15.30	0.20	8.90	109.00	EffiNov Nutrition
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12.00	2.00	52.00	283.00	Voyager
BJ-09-08	Beef Jerky - Boeuf séché Smoked - 50 g	50	25.40	2.80	4.20	144.00	Bullseye Meats
Diner							
TR-03-08	Boeuf parmentier	125	20.00	25.00	52.50	545.00	Travellunch
SE-07-02	Crème croustillante à la pomme	87	7.40	19.00	52.00	424.00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		719	101.20	83.30	416.90	2879.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTEINES, LIPIDES et GLUCIDES			14%	26%	58%		
				Valeur énergétique /.	2879.00 Kcal	12053.80 Kj	

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Pack Ultra-Trail
Environ 2800 Kcal
Jour 8 - Etape Marathon

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	60%
Lipides	30%	23%
Protéines	15%	16%
Energie	2710.00 Kcal	

Poids total	0.69 Kg
--------------------	---------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
TA-01-06	Muesli croquant aux fraises	125	14.50	10.90	82.80	504.00	Tactical Foodpack
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
Course							
BA-09-04	Barre énergétique bio Baouw - Cerise, amande, hibiscus	25	2.80	3.80	11.00	92.00	Baouw!
OS-09-40	Barre énergétique bio Amélix Overstim.s - Pâte d'amandes et orange confite	25	1.80	5.00	15.00	114.00	Overstim.s
MAU-08-01	Boisson énergétique Maurten Drink Mix 160	40	0.00	0.00	39.00	160.00	Maurten
EN-08-07	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Menthe - 1 stick	34	3.00	0.37	26.30	126.00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.30	0.20	8.90	109.00	EffiNov Nutrition
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12.00	2.00	52.00	283.00	Voyager
BJ-09-03	Beef Jerky - Boeuf séché Teriyaki - 50 g	50	23.00	3.00	5.70	140.00	Bullseye Meats
Diner							
SE-03-01	Pâtes à la bolognaise	130	28.00	34.00	47.00	578.00	Summit To Eat
TR-07-04	Mousse au chocolat	100	7.90	8.20	74.00	414.00	Travellunch
TOTAL PAR JOUR (g)		690	108.80	67.97	406.70	2710.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			16%	23%	60%		
		Valeur énergétique /L	2710.00 Kcal	11346.23 Kj			

Lyophilise & Co
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
6 bis, rue du sous-marin Venus
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Pack Ultra-Trail
Environ 1000 Kcal

Jour 9 - Repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	54%
Lipides	30%	30%
Protéines	15%	17%
Energie		1017.00 Kcal

Poids total	0.225 Kg
-------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
MX-01-01	Muesli chocolat	115	15.00	8.50	77.00	461.00	Mx3
AM-04-13-LYO	Poulet korma et son riz basmati	110	29.20	25.20	60.80	556.00	Adventure Menu
TOTAL PAR JOUR (g)		225.00	44.20	33.70	137.80	1017.00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			17%	30%	54%		
			Valeur énergétique /L	1017.00 Kcal	4257.98 Kj		