



**Pack - Course par étapes en auto-suffisance**  
**Version 2024 - 2 000 kcal/jour**  
**7 jours - 2 000 Kcal env.**  
**selon les étapes**

**Poids net total (aliment brut sans le sachet) : 3,3 kg**  
**Calories total : 14 000 Kcal soit 2 000 kcal par jour (moyenne)**

Chaque pack apporte environ 2 000 kcal selon les étapes auxquelles il faudra ajouter la nutrition sportive que vous avez l'habitude de prendre quotidiennement. **Vous pouvez aussi modifier le pack selon vos envies.**

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** : À vous de choisir votre nutrition sportive

**Arrivée de course** : Du taboulé, facile à préparer à froid, très digeste en complément d'une compote, 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 ZA 52, rue Montmartre 75002 PARIS, Règlement du Marathon des Sables.*

**Lyophilise & Co** [www.lyophilise.fr](http://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](mailto:team@lyophilise.com)

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

**Pack - Course par étapes en auto-suffisance**  
**Version 2024 - 2 000 kcal/jour**  
**7 jours - 2 000 Kcal env.**

	Moyenne Théorique Hebdomadaire	Moyenne Réelle Hebdomadaire
Glucides	55%	53%
Lipides	30%	31%
Protéines	15%	15%
Energie Moyenne Journalière	2015	Kcal

Poids total Hebdomadaire	3.31 Kg
--------------------------	---------

**Lyophilise & Co** [www.lyophilise.fr](http://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



## Courses par étapes en auto-suffisance

Jour 1, 2 - Repos

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	51%
<b>Lipides</b>	30%	35%
<b>Protéines</b>	15%	12%
<b>Energie</b>	2963.00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0.662 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Jour 1</b>							
SE-04-02	Poulet fajita et riz	128	28.00	27.00	58.00	604.00	Summit To Eat
VO-07-10	Crumble pomme banane	80	2.10	4.10	66.00	317.00	Voyager
<b>Jour 2</b>							
MX-01-01	Muesli chocolat	115	15.00	8.50	77.00	461.00	Mx3
RE-03-02	Gibelotte de boeuf	108	14.00	35.00	44.00	557.00	Real Turmat
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
<b>TOTAL</b>		<b>662</b>	<b>89.3</b>	<b>113.6</b>	<b>375.2</b>	<b>2963.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>12%</b>	<b>35%</b>	<b>51%</b>		
			<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2963.00 Kcal</b>	<b>12405.49 Kj</b>		

**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 2 000 Kcal**

Jour 3 - Etape 1

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	52%
<b>Lipides</b>	30%	31%
<b>Protéines</b>	15%	15%
<b>Energie</b>	2114.00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0.494 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
SE-01-02	Flocons d'avoine à la framboise	98	11.00	18.00	60.00	454.00	Summit To Eat
<b>Arrivée étape et récupération</b>							
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
BJ-09-01	Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g	50	24.70	2.30	3.00	132.00	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
SE-04-03	Poulet, riz sauté aux légumes	121	25.00	30.00	54.00	603.00	Summit To Eat
TA-01-01	Riz au lait aux baies	90	8.10	19.40	51.90	425.00	Tactical Foodpack
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>494.00</b>	<b>81.30</b>	<b>72.90</b>	<b>273.90</b>	<b>2114.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTEINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>15%</b>	<b>31%</b>	<b>52%</b>		
				<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2114.00 Kcal</b>	<b>8850.90 Kj</b>	

**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 2 000 Kcal**  
**Jour 4 - Etape 2**

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	57%
<b>Lipides</b>	30%	26%
<b>Protéines</b>	15%	15%
<b>Energie</b>	2172.00 Kcal	
<b>Poids total</b>	0.529 Kg	

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
AF-01-02	Muesli croquant au lait et fruits	134	12.30	23.40	84.10	600.00	Adventure Food
<b>Arrivée étape et récupération</b>							
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12.00	2.00	52.00	283.00	Voyager
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
BJ-09-02	Beef Jerky - Boeuf séché Original - 50 g	50	26.50	2.50	2.00	135.00	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
TA-04-03	Nouilles et poulet	115	24.70	25.10	53.10	550.00	Tactical Foodpack
TR-07-04	Mousse au chocolat	100	7.90	8.20	74.00	414.00	Travellunch
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>529.00</b>	<b>83.90</b>	<b>61.70</b>	<b>310.20</b>	<b>2172.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>15%</b>	<b>26%</b>	<b>57%</b>		
			<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>2172.00 Kcal</b>	<b>9093.73 Kj</b>		

**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 2 500 Kcal**

**Jour 5 - Etape longue**

	<b>Théorique</b>	<b>Réelle</b>
<b>Glucides</b>	55%	49%
<b>Lipides</b>	30%	37%
<b>Protéines</b>	15%	13%
<b>Energie</b>	2619.00 Kcal	

<b>Poids total</b>	<b>0.596 Kg</b>
--------------------	-----------------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
AF-01-01	Expedition breakfast	142	18.90	24.00	76.10	600.00	Adventure Food
<b>Course</b>							
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12.00	2.00	52.00	283.00	Voyager
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.50	0.50	45.00	190.00	Voyager
BJ-09-08	Beef Jerky - Boeuf séché Smoked - 50 g	50	25.40	2.80	4.20	144.00	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
EFO-03-11	Potée de boeuf et de pommes de terre - Double portion	184	25.20	64.90	77.40	1001.00	Expedition Foods
SE-07-01	Riz au lait aux fraises	90	5.40	13.00	65.00	401.00	Summit To Eat
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>596.00</b>	<b>87.40</b>	<b>107.20</b>	<b>319.70</b>	<b>2619.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>13%</b>	<b>37%</b>	<b>49%</b>		
				<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2619.00 Kcal</b>	<b>10965.23 Kj</b>	

**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 2 000 Kcal**

**Jour 6 - Repos**

	<b>Théorique</b>	<b>Réelle</b>
<b>Glucides</b>	55%	43%
<b>Lipides</b>	30%	43%
<b>Protides</b>	15%	12%
<b>Energie</b>	1998.00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0.424 Kg
--------------------	----------

**MENU**

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
TA-01-06	Muesli croquant aux fraises	125	14.50	10.90	82.80	504.00	Tactical Foodpack
<b>Déjeuner</b>							
LF-04-06	Poulet tikka masala	95	15.00	43.00	25.00	560.00	Lyo Food
<b>Diner</b>							
RE-05-06	Pâtes à la crème au saumon	129	20.00	29.00	61.00	601.00	Real Turmat
MX-07-07	Crème saveur chocolat	75	8.50	12.00	46.00	333.00	Mx3
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>424.00</b>	<b>58.00</b>	<b>94.90</b>	<b>214.80</b>	<b>1998.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>0.12</b>	<b>0.43</b>	<b>0.43</b>		
				<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>1998.00 Kcal</b>	<b>8351.64</b>	<b>Kj</b>

**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 2 000 Kcal**

**Jour 7 - Etape 3**

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	60%
Lipides	30%	22%
Protéines	15%	17%
Energie		2035.00 Kcal

Poids total	0.502 Kg
-------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
TA-01-05	Muesli croquant au chocolat	125	14.10	11.00	85.40	511.00	Tactical Foodpack
<b>Arrivée étape et récupération</b>							
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
BJ-09-03	Beef Jerky - Boeuf séché Teriyaki - 50 g	50	23.00	3.00	5.70	140.00	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
AM-03-16-LYO	Penne à la sauce bolognaise et au parmesan	105	27.20	13.60	56.00	460.00	Adventure Menu
SE-07-02	Crème croustillante à la pomme	87	7.40	19.00	52.00	424.00	Summit To Eat
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>502.00</b>	<b>84.20</b>	<b>49.80</b>	<b>304.10</b>	<b>2035.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>17%</b>	<b>22%</b>	<b>60%</b>		
			<b>Valeur énergétique /.</b>	<b>2035.00 Kcal</b>	<b>8520.14 Kj</b>		



**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 2 000 Kcal**

**Jour 8 - Etape Marathon**

	<b>Théorique</b>	<b>Réelle</b>
<b>Glucides</b>	55%	57%
<b>Lipides</b>	30%	25%
<b>Protéines</b>	15%	16%
<b>Energie</b>	<b>2022.00 Kcal</b>	

<b>Poids total</b>	<b>0.5 Kg</b>
--------------------	---------------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
MX-01-01	Muesli chocolat	115	15.00	8.50	77.00	461.00	Mx3
<b>Arrivée étape et récupération</b>							
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
BJ-09-01	Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g	50	24.70	2.30	3.00	132.00	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
TA-03-04	Boeuf parmentier	100	20.70	34.00	31.30	515.00	Tactical Foodpack
TR-07-04	Mousse au chocolat	100	7.90	8.20	74.00	414.00	Travellunch
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>500.00</b>	<b>80.80</b>	<b>56.20</b>	<b>290.30</b>	<b>2022.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>16%</b>	<b>25%</b>	<b>57%</b>		
			<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>2022.00 Kcal</b>	<b>8465.71 Kj</b>		

**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 1 000 Kcal**

Jour 9 - Repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	52%
Lipides	30%	32%
Protéines	15%	16%
Energie	1147.00 Kcal	

Poids total	0.26 Kg
-------------	---------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
TNE-01-04	Muesli au blé complet et aux fruits	150	17.30	16.20	86.90	591.00	Trek'n Eat
AM-04-13-LYO	Poulet korma et son riz basmati	110	29.20	25.20	60.80	556.00	Adventure Menu
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>260.00</b>	<b>46.50</b>	<b>41.40</b>	<b>147.70</b>	<b>1147.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>16%</b>	<b>32%</b>	<b>52%</b>		
			<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>1147.00 Kcal</b>	<b>4802.26 Kj</b>		