



Pack - Course par étapes en auto-suffisance Version 2020 - Complet

24H - 2000 à 4000 Kcal env. selon les étapes
Température extérieure > 20°C

Exemple d'Avitaillement - Marathon zone chaude

Composition de packs réalisée par Sébastien en partenariat avec Rachid El Morabity, septuple vainqueur du Marathon des Sables.

Poids net total (aliment brut sans le sachet) : 4,6 kg

Calories total : 20 068 kcal soit 2 870 kcal par jour (moyenne)

Chaque pack apporte entre 2000 et 4000 kcal selon les étapes auxquelles il faudra ajouter les gels ou encas divers si vous le souhaitez. **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 et dîner 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 : A 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 riches 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.*

SAVEURS & LOGISTIQUE www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large - 8 rue Lieutenant du Vaisseau Bourely - 56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

Lyophilise & co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

PACKS MARATHON zone chaude

24H - 2000 à 3300 Kcal env. selon les étapes

Température extérieure > 20°C

TOTAL SEMAINE

	Moyenne Théorique Hebdomadaire	Moyenne Réelle Hebdomadaire
Glucides	55%	52%
Lipides	30%	34%
Protéines	15%	13%
Energie Moyenne Journalière	2866,86	Kcal

Poids total Hebdomadaire	4,608 Kg
--------------------------	----------

SAVEURS & LOGISTIQUE www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large - 8 rue Lieutenant du Vaisseau Bourelly - 56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

SAVEURS & LOGISTIQUE

www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

Pack Marathon dans le désert**Environ 3000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 1 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	51%
Lipides	30%	36%
Protéines	15%	13%
Energie	3002,50 Kcal	

Poids total	0,671 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
SE-01-02-GR	Flocons d'avoine à la Framboise	91	9,60	17,60	60,40	449,00	Summit To Eat
VO-07-03	Compote de pomme	50	0,45	0,45	47,30	191,50	Voyager
Course							
OS-09-101-GR	Origin' Bar - Cranberries & Myrtilles - Overstim.s	40	6,10	12,00	17,00	205,00	Overstim.s
BK-09-01-GR	Barre au Beurre de cacahuète, Chocolat noir - Be-Kind	40	7,60	13,00	16,00	201,00	Be-Kind
AT-09-01-GR	Barre énergétique Amande - Bio	25	2,30	8,20	13,00	107,00	Atlet
OS-08-37	Hydrixir Antioxydant - Fruits rouges - 1 stick	42	1,00	1,00	37,00	148,00	Overstim.s
MT-08-01	Boisson énergétique antioxydante - Arôme Citron	20	0,20	0,10	18,30	75,00	MelTonic
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes	31	15,30	0,20	8,90	109,00	EffiNov Nutrition
MX-06-03-BIO	Taboulé - Bio	85	9,10	3,30	54,93	286,00	Mx3
BJ-09-01-GR	Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g	50	27,50	2,50	2,25	139,00	Bullseye Meats
Diner							
TA-03-01-GR	Purée de Pommes de terre et Bacon	110	14,00	39,00	54,00	645,00	Tactical Foodpack
SE-07-02-GR	Crème Croustillante à la Pomme	87	7,40	22,10	53,50	447,00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		671	100,55	119,45	382,58	3002,50	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			13%	36%	51%		
				Valeur énergétique /J	3002,50 Kcal	12570,87 Kj	

SAVEURS & LOGISTIQUE

www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

**Pack Marathon dans le désert****Environ 3000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 2 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	50%
Lipides	30%	32%
Protéines	15%	16%
Energie	3015,00 Kcal	

Poids total	0,7 Kg
-------------	--------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
EFO-01-05-GR	Porridge aux Fraises	93	10,30	20,90	54,60	454,00	Expeditions Food
MX-07-01	Compote Pomme Banane	40	0,60	0,16	37,20	153,00	Mx3
Course							
PP-09-16	Barre Crue - Noisettes & Cacao - Bio	35	3,50	9,10	17,80	167,00	Punch Power
MT-09-16	Barre céréales Bio - Miel, Gelée Royale & Protéines de Lin	30	4,00	5,00	13,00	117,00	MelTonic
PB-09-12-GR	Barre aux fruits Natural Energy - Cranberry	40	5,60	9,60	14,00	171,00	PowerBar
OS-08-36	Hydrixir Antioxydant - Citron, Citron vert - 1 stick	42	1,00	1,00	37,00	148,00	Overstim.s
EN-08-01	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Menthe	34	3,00	0,37	26,30	126,00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes	31	15,30	0,20	8,90	109,00	EffiNov Nutrition
VO-06-02	Taboulé aux Petits Légumes	80	11,36	2,28	51,10	274,00	Voyager
AM-09-11	Beef Jerky - Boeuf séché 100% Naturel - 50 g	50	32,00	2,10	0,00	155,00	Adventure Menu
Diner							
SE-03-01-GR	Pâtes à la Bolognaise	125	27,00	37,00	48,00	674,00	Summit To Eat
TNE-07-05-GR	Gateau de Riz à la Vanille	100	8,00	18,00	66,00	467,00	Trek'n Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		700	121,66	105,71	373,90	3015,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			16%	32%	50%		
			Valeur énergétique /J	3015,00 Kcal	12623,20 Kj		

SAVEURS & LOGISTIQUE

www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

**Pack Marathon dans le désert****Environ 3000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 3 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	53%
Lipides	30%	33%
Protéines	15%	14%
Energie	3020,00 Kcal	
Poids total	0,726 Kg	

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
AF-01-01-GR	Expedition Breakfast	132	14,80	28,40	69,40	600,00	Adventure Food
MX-07-04-BIO	Compote Pomme Banane - Bio	40	0,60	0,16	37,24	153,00	Mx3
Course							
MU-09-18	Barre énergétique - Cacahuète, Framboise	40	4,30	5,60	25,60	173,00	Mulebar
AT-09-02-GR	Barre énergétique salée Noix de cajou & Pistache - Bio	25	2,30	8,20	13,00	107,00	Atlet
CB-09-04-GR	Barre énergétique - Avoine et noix de macadamia, saveur chocolat blanc	68	9,00	7,00	36,00	253,00	Clif Bar
MT-08-01	Boisson énergétique antioxydante - Arôme Citron	20	0,20	0,10	18,30	75,00	MelTonic
OS-08-37	Hydrixir Antioxydant - Fruits rouges - 1 stick	42	1,00	1,00	37,00	148,00	Overstim.s
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes	31	15,30	0,20	8,90	109,00	EffiNov Nutrition
MX-06-03-BIO	Taboulé - Bio	85	9,10	3,30	54,93	286,00	Mx3
FG-09-01-GR	Biltong - Boeuf Séché Original - 35 g	35	22,10	1,60	0,30	106,00	Feed&Go!
Diner							
RE-03-02-GR	Gibelotte de Boeuf	108	14,04	34,56	44,28	557,00	Real Turmat
TNE-07-04-GR	Mousse au chocolat	100	13,00	20,00	54,00	453,00	Trek'n Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		726	105,74	110,12	398,95	3020,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			14%	33%	53%		
				Valeur énergétique /J	3020,00 Kcal	12644,14 Kj	

SAVEURS & LOGISTIQUE
www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com



Pack Marathon dans le désert

Environ 4000 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 4 - Etape Non-Stop

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	62%
Lipides	30%	30%
Protéines	15%	10%
Energie		3908,50 Kcal

Poids total	0,905 Kg
-------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
TA-01-01-GR	Riz au lait aux Baies	90	9,00	18,00	62,00	450,00	Tactical Foodpack
MX-07-02	Compote Pomme Abricot	40	0,70	0,20	37,10	153,00	Mx3
Course							
FU-09-06-GR	Barre Fuizion - Noix - 85 g	85	8,50	24,30	36,40	409,00	Fuizion
BA-09-03	Barre énergétique Bio - Cassis, Amande, Gentiane	30	3,40	4,90	12,60	115,00	Baouw!
VO-06-02	Taboulé aux Petits Légumes	80	11,36	2,28	51,10	274,00	Voyager
VO-07-04	Compote de Pomme Poire Cannelle	50	0,65	0,60	43,05	186,00	Voyager
CB-09-21-GR	Barre énergétique - Alpine Muesli Mix - Clif Bar	68	10,00	6,90	41,00	274,00	Clif Bar
BK-09-07	Barre aux Noix rôties, Miel et Sel marin - Be-Kind	40	6,20	15,00	15,00	205,00	Be-Kind
EN-08-01	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Menthe	34	3,00	0,37	26,30	126,00	EffiNov Nutrition
OS-08-36	Hydrixir Antioxydant - Citron, Citron vert - 1 stick	42	1,00	1,00	37,00	148,00	Overstim.s
GU-08-06	Boisson - Roctane Ultra Endurance - Raisins	65	0,00	0,00	92,30	250,00	GU
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes	31	15,30	0,20	8,90	109,00	EffiNov Nutrition
AM-09-05-GR	Trail Mix - Beef Jerky, Goji, Noix de pécan - 50 g	50	13,00	13,50	15,50	233,50	Adventure Menu
Diner							
TA-06-02-GR	Wok de nouilles aux légumes	100	9,80	32,50	54,90	551,00	Tactical Foodpack
TR-07-05-GR	Fromage Blanc à la Fraise	100	3,20	11,00	77,00	425,00	Travellunch
TOTAL PAR JOUR (g)		905	95,11	130,75	610,15	3908,5	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			10%	30%	62%		
				Valeur énergétique /J	3908,50 Kcal	16364,11 Kj	

SAVEURS & LOGISTIQUE

www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
 8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
 56100 LORIENT - France
 02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

**Pack Marathon dans le désert****Supérieur à 2000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 5 - Etape de repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	46%
Lipides	30%	40%
Protides	15%	12%
Energie	2017,00 Kcal	

Poids total	0,415 Kg
-------------	----------

MENU

Références	Produits	Dosage (g)	Protides(g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
TA-01-02-GR	Flocons d'avoine aux Pommes	90	15,00	13,00	59,00	440,00	Tactical Foodpack
Déjeuner							
EFO-04-06	Poulet Tikka au riz	79	11,40	32,00	28,90	456,00	Expeditions Food
MX-07-07	Crème Saveur Chocolat	75	8,51	11,98	46,49	333,00	Mx3
Diner							
RE-05-03	Morue à la crème au curry	85	18,70	18,70	34,00	384,00	Real Turmat
SE-07-01-GR	Riz au lait aux Fraises	86	5,50	13,40	64,40	404,00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		415,00	59,11	89,08	232,79	2017,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			0,12	0,40	0,46		
			Valeur énergétique /J	2017,00 Kcal	8431,06	Kj	

SAVEURS & LOGISTIQUE

www.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
56100 LORIENT - France
02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

**Pack Marathon dans le désert****Environ 3000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 6 - Etape Marathon

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	54%
Lipides	30%	30%
Protéines	15%	15%
Energie	2926,00 Kcal	

Poids total	0,699 Kg
-------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
EFO-01-07	Flocons d'Avoine aux Myrtilles	100	7,90	19,70	66,60	452,00	Expeditions Food
VO-07-04	Compote de Pomme Poire Cannelle	50	0,65	0,60	43,05	186,00	Voyager
Course							
CH-09-03-GR	Barre énergétique Chimpanzee - Crunchy Peanut	55	5,50	10,00	28,00	247,00	Chimpanzee
MT-09-14	Barre céréales Bio - Miel, Gelée Royale & Cranberries	30	3,00	7,00	14,00	132,00	MelTonic
PP-09-17	Barre Crue - Citron & Amandes - Bio	35	3,50	7,60	18,20	155,00	Punch Power
MT-08-02	Boisson énergétique antioxydante - Arôme naturel Menthe	20	0,20	0,00	18,30	75,00	MelTonic
EN-08-04	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Citron	34	3,00	0,37	26,30	126,00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes	31	15,30	0,20	8,90	109,00	EffiNov Nutrition
MX-06-03-BIO	Taboulé - Bio	85	9,10	3,30	54,93	286,00	Mx3
BJ-09-01-GR	Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g	50	27,50	2,50	2,25	139,00	Bullseye Meats
Diner							
SE-06-01-GR	Macaronis aux Fromages	112	22,30	37,70	42,50	603,00	Summit To Eat
SE-07-03	Mousse au Chocolat, Granola et Cerise	97	11,30	7,80	71,20	416,00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		699	109,25	96,77	394,23	2926,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			15%	30%	54%		
			Valeur énergétique /J	2926,00 Kcal	12250,58 Kj		

SAVEURS & LOGISTIQUEwww.lyophilise.fr

Pôle Course au Large
 8 Rue du Lieutenant du Vaisseau Bourely
 56100 LORIENT - France
 02.97.87.23.73 - team@lyophilise.com

**Pack Marathon dans le désert****Supérieur à 2000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 7 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	50%
Lipides	30%	35%
Protéines	15%	14%
Energie	2179,00 Kcal	
Poids total	0,492 Kg	

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
TM-01-06-GR	Super Graines et Baies Rouges	110	14,60	24,60	55,60	500,00	TentMeals
MX-07-03	Compote Pomme Framboise	40	0,60	0,30	36,64	152,00	Mx3
Course							
BK-09-07	Barre aux Noix rôties, Miel et Sel marin - Be-Kind	40	6,20	15,00	15,00	205,00	Be-Kind
MU-09-21-GR	Barre protéinée Refuel Amande, Chocolat - Mulebar	42	9,00	10,00	14,00	191,00	Mulebar
OS-09-40-GR	Barre énergétique Amélix - Amandes, écorces d'orange & melon confits	25	2,00	4,60	14,60	109,00	Overstim.s
EN-08-04	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Citron	34	3,00	0,37	26,30	126,00	EffiNov Nutrition
OS-08-37	Hydrixir Antioxydant - Fruits rouges - 1 stick	42	1,00	1,00	37,00	148,00	Overstim.s
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes	31	15,30	0,20	8,90	109,00	EffiNov Nutrition
Diner							
SE-04-02-GR	Poulet Fajita et Riz	128	24,00	29,00	66,00	639,00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		492,00	75,70	85,07	274,04	2179,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			14%	35%	50%		
				Valeur énergétique /J	2179,00 Kcal	9123,04 Kj	