



**Pack - Course par étapes en auto-suffisance  
Version 2022 - Volcano Ultra Marathon  
24H - 2000 à 3300 Kcal env. selon les étapes**

## Exemple d'Avitaillement

**Composition de packs réalisée par Sébastien.**

**Poids net total (aliment brut sans le sachet) : 3,89 kg**

**Calories total : 15 939 kcal soit 2 300 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. **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 avec de l'eau froide. En complément d'une compote pour la longue étape.

**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.

*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

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

**PACKS MARATHON zone chaude**

24H - 2000 à 2500 Kcal env. selon les étapes

**TOTAL SEMAINE**

|                             | Moyenne Théorique Hebdomadaire | Moyenne Réelle Hebdomadaire |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Glucides                    | 55%                            | 54%                         |
| Lipides                     | 30%                            | 27%                         |
| Protéines                   | 15%                            | 17%                         |
| Energie Moyenne Journalière | 2277                           | Kcal                        |

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Poids total Hebdomadaire | 3,89 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



## Pack Volcano Ultra Marathon

Environ 2300 Kcal

Jour 1

|                  | Théorique    | Réelle |
|------------------|--------------|--------|
| <b>Glucides</b>  | 55%          | 46%    |
| <b>Lipides</b>   | 30%          | 33%    |
| <b>Protéines</b> | 15%          | 17%    |
| <b>Energie</b>   | 2240,00 Kcal |        |

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>Poids total</b> | 0,518 Kg |
|--------------------|----------|

| Références  | Produits  | Dosage (g) | Protéines (g) | Lipides (g)                  | Glucides (g)        | Calories (kcal)   | Marque            |
|---|---|------------|---------------|------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Petit déjeuner</b>   |   |            |               |                              |                     |                   |                   |
| TA-01-02  | Flocons d'avoine aux pommes                                 | 90         | 13,20         | 12,90                        | 51,00               | 390,00            | Tactical Foodpack |
| <b>Course</b>   |   |            |               |                              |                     |                   |                   |
| RA-09-27  | Barre à la noix de coco bio                                 | 40         | 1,60          | 13,60                        | 21,60               | 263,00            | Rapunzel          |
| MT-09-28  | Barre céréales bio Meltonic - Myrtilles et noisettes        | 30         | 3,00          | 7,00                         | 14,00               | 140,00            | MelTonic          |
| PB-09-17  | Barre Powerbar Natural Protein - Cacahuètes salées grillées | 40         | 12,00         | 8,90                         | 12,00               | 181,00            | PowerBar          |
| MAU-08-01   | Boisson énergétique Maurten Drink Mix 160                   | 40         | 0,00          | 0,00                         | 39,00               | 160,00            | Maurten           |
| EN-08-03  | Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Agrumes          | 34         | 3,00          | 0,40                         | 26,00               | 126,00            | EffiNov Nutrition |
| <b>Arrivée étape et récupération</b>                                  |   |            |               |                              |                     |                   |                   |
| EN-08-06  | EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrumes   | 31         | 15,00         | 0,20                         | 9,00                | 109,00            | EffiNov Nutrition |
| MX-06-03-BIO  | Taboulé bio   | 85         | 9,10          | 3,30                         | 55,00               | 286,00            | Mx3               |
| BJ-09-01  | Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g                     | 50         | 24,70         | 2,30                         | 3,00                | 132,00            | Bullseye Meats    |
| <b>Diner</b>  |   |            |               |                              |                     |                   |                   |
| EFO-03-13   | Hachis parmentier de boeuf                                  | 78         | 15,80         | 32,80                        | 25,40               | 453,00            | Expedition Foods  |
| <b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>   |   | <b>518</b> | <b>97,4</b>   | <b>81,40</b>                 | <b>256,00</b>       | <b>2240</b>       |                   |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTEINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |   |            | <b>17%</b>    | <b>33%</b>                   | <b>46%</b>          |                   |                   |
|   |   |            |               | <b>Valeur énergétique /J</b> | <b>2240,00 Kcal</b> | <b>9378,43 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

**Pack Volcano Ultra Marathon**

**Environ 2300 Kcal**

**Jour 2**

|                  | Théorique | Réelle       |
|------------------|-----------|--------------|
| <b>Glucides</b>  | 55%       | 55%          |
| <b>Lipides</b>   | 30%       | 23%          |
| <b>Protéines</b> | 15%       | 19%          |
| <b>Energie</b>   |           | 2293,00 Kcal |

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>Poids total</b> | 0,574 Kg |
|--------------------|----------|

| 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>Course</b>   |  |            |                              |                     |                   |                 |                   |
| OS-09-104   | Barre énergétique bio Amélix Overstim.s - Pâte d'amandes, citron et miel | 25         | 1,90                         | 5,00                | 15,00             | 113,00          | Overstim.s        |
| CH-09-03  | Barre énergétique Chimpanzee - Crunchy peanut                            | 55         | 8,80                         | 7,00                | 31,00             | 247,00          | Chimpanzee        |
| MOS-09-01   | Energy ball MOS Nutrition - Thé vert matcha                              | 33         | 4,00                         | 8,00                | 13,00             | 145,00          | MOS Nutrition     |
| MT-08-08  | Boisson énergétique antioxydante bio Meltonic - Fruits rouges            | 28         | 0,00                         | 0,00                | 25,50             | 102,00          | MelTonic          |
| OS-08-36  | Hydrixir antioxydant Overstim.s - Citron, citron vert                    | 42         | 0,00                         | 0,00                | 37,00             | 148,00          | Overstim.s        |
| <b>Arrivée étape et récupération</b>                                  |  |            |                              |                     |                   |                 |                   |
| EN-08-06  | EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrumes                | 31         | 15,00                        | 0,20                | 9,00              | 109,00          | EffiNov Nutrition |
| VO-06-02  | Taboulé aux petits légumes   | 80         | 12,00                        | 2,00                | 52,00             | 283,00          | 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 |
| <b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>   |  | <b>574</b> | <b>107,9</b>                 | <b>58,30</b>        | <b>314,60</b>     | <b>2293</b>     |                   |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |  |            | <b>19%</b>                   | <b>23%</b>          | <b>55%</b>        |                 |                   |
|   |  |            | <b>Valeur énergétique /L</b> | <b>2293,00 Kcal</b> | <b>9600,33 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 Volcano Ultra Marathon**

**Environ 2400 Kcal**

**Jour 3**

|                  | Théorique | Réelle       |
|------------------|-----------|--------------|
| <b>Glucides</b>  | 55%       | 53%          |
| <b>Lipides</b>   | 30%       | 30%          |
| <b>Protéines</b> | 15%       | 16%          |
| <b>Energie</b>   |           | 2371,00 Kcal |

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>Poids total</b> | 0,591 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>Course</b>   |  |            |               |                              |                     |                   |                   |
| 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           |
| GO-09-03  | Barre crue Gourmiz bio - Citron, amandes                       | 35         | 3,40          | 6,40                         | 15,20               | 139,00            | Gourmiz           |
| OS-08-37  | Hydrixir antioxydant Overstim.s - Fruits rouges                | 42         | 0,00          | 0,00                         | 37,00               | 148,00            | Overstim.s        |
| EN-08-04  | Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Citron              | 34         | 3,00          | 0,40                         | 28,00               | 128,00            | EffiNov Nutrition |
| <b>Arrivée étape et récupération</b>                                  |  |            |               |                              |                     |                   |                   |
| EN-08-06  | EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrûmes      | 31         | 15,00         | 0,20                         | 9,00                | 109,00            | EffiNov Nutrition |
| MX-06-03-BIO  | Taboulé bio  | 85         | 9,10          | 3,30                         | 55,00               | 286,00            | Mx3               |
| 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 |
| <b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>   |  | <b>591</b> | <b>95,50</b>  | <b>79,40</b>                 | <b>314,20</b>       | <b>2371,00</b>    |                   |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |  |            | <b>16%</b>    | <b>30%</b>                   | <b>53%</b>          |                   |                   |
|   |  |            |               | <b>Valeur énergétique /L</b> | <b>2371,00 Kcal</b> | <b>9926,90 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



**Pack Volcano Ultra Marathon**

**Environ 2500 Kcal**

**Jour 4**

|                  | <b>Théorique</b>    | <b>Réelle</b> |
|------------------|---------------------|---------------|
| <b>Glucides</b>  | 55%                 | 58%           |
| <b>Lipides</b>   | 30%                 | 21%           |
| <b>Protéines</b> | 15%                 | 18%           |
| <b>Energie</b>   | <b>2493,00 Kcal</b> |               |

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| <b>Poids total</b> | <b>0,623 Kg</b> |
|--------------------|-----------------|

| 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>Course</b>   |   |               |               |                              |                     |                    |                   |
| PB-09-13  | Barre Powerbar Natural Protein - Myrtilles                | 40            | 12,00         | 6,40                         | 15,00               | 169,00             | PowerBar          |
| CH-09-06  | Barre énergétique Chimpanzee - Citron                     | 55            | 9,30          | 6,00                         | 30,00               | 229,00             | Chimpanzee        |
| CB-09-02  | Barre énergétique Clif Bar - Avoine et myrtilles          | 68            | 9,40          | 5,20                         | 44,00               | 268,00             | Clif Bar          |
| MAU-08-01   | Boisson énergétique Maurten Drink Mix 160                 | 40            | 0,00          | 0,00                         | 39,00               | 160,00             | Maurten           |
| EN-08-03  | Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Agrumes        | 34            | 3,00          | 0,40                         | 26,00               | 126,00             | EffiNov Nutrition |
| <b>Arrivée étape et récupération</b>                                  |   |               |               |                              |                     |                    |                   |
| EN-08-06  | EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrumes | 31            | 15,00         | 0,20                         | 9,00                | 109,00             | EffiNov Nutrition |
| VO-06-02  | Taboulé aux petits légumes                                | 80            | 12,00         | 2,00                         | 52,00               | 283,00             | 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-06-02  | Wok de nouilles aux légumes                               | 100           | 12,30         | 23,80                        | 59,80               | 503,00             | Tactical Foodpack |
| <b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>   |   | <b>623,00</b> | <b>113,60</b> | <b>57,50</b>                 | <b>362,20</b>       | <b>2493,00</b>     |                   |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |   |               | <b>18%</b>    | <b>21%</b>                   | <b>58%</b>          |                    |                   |
|   |   |               |               | <b>Valeur énergétique /J</b> | <b>2493,00 Kcal</b> | <b>10437,69 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 Volcano Ultra Marathon**

**Environ 2200 Kcal**

**Jour 5**

|                  | <b>Théorique</b>    | <b>Réelle</b> |
|------------------|---------------------|---------------|
| <b>Glucides</b>  | <b>55%</b>          | <b>50%</b>    |
| <b>Lipides</b>   | <b>30%</b>          | <b>30%</b>    |
| <b>Protéines</b> | <b>15%</b>          | <b>16%</b>    |
| <b>Energie</b>   | <b>2182,00 Kcal</b> |               |

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| <b>Poids total</b> | <b>0,518 Kg</b> |
|--------------------|-----------------|

| <b>Références</b>   | <b>Produits</b>  | <b>Dosage (g)</b> | <b>Protéines (g)</b> | <b>Lipides (g)</b>           | <b>Glucides (g)</b> | <b>Calories (kcal)</b> | <b>Marque</b>     |
|---|--|-------------------|----------------------|------------------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
| <b>Petit déjeuner</b>   |  |                   |                      |                              |                     |                        |                   |
| TA-01-02  | Flocons d'avoine aux pommes  | 90                | 13,20                | 12,90                        | 51,00               | 390,00                 | Tactical Foodpack |
| <b>Course</b>   |  |                   |                      |                              |                     |                        |                   |
| MOS-09-01   | Energy ball MOS Nutrition - Thé vert matcha                                | 33                | 4,00                 | 8,00                         | 13,00               | 145,00                 | MOS Nutrition     |
| RA-09-27  | Barre à la noix de coco bio  | 40                | 1,60                 | 13,60                        | 21,60               | 263,00                 | Rapunzel          |
| 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-08-04  | Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Citron                          | 34                | 3,00                 | 0,40                         | 28,00               | 128,00                 | EffiNov Nutrition |
| <b>Arrivée étape et récupération</b>                                  |  |                   |                      |                              |                     |                        |                   |
| EN-08-06  | EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrumes                  | 31                | 15,00                | 0,20                         | 9,00                | 109,00                 | EffiNov Nutrition |
| MX-06-03-BIO  | Taboulé bio  | 85                | 9,10                 | 3,30                         | 55,00               | 286,00                 | Mx3               |
| BJ-09-01  | Beef Jerky - Boeuf séché Classic - 50 g                                    | 50                | 24,70                | 2,30                         | 3,00                | 132,00                 | Bullseye Meats    |
| <b>Diner</b>  |  |                   |                      |                              |                     |                        |                   |
| EFO-03-07   | Spaghetti bolognaise   | 90                | 12,40                | 26,70                        | 39,10               | 455,00                 | Expedition Foods  |
| <b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>   |  | <b>518</b>        | <b>84,8</b>          | <b>72,40</b>                 | <b>273,70</b>       | <b>2182</b>            |                   |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTEINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |  |                   | <b>16%</b>           | <b>30%</b>                   | <b>50%</b>          |                        |                   |
|   |  |                   |                      | <b>Valeur énergétique /L</b> | <b>2182,00 Kcal</b> | <b>9135,60 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 Volcano Ultra Marathon**

**Environ 3300 Kcal**

**Jour 6 - 70 km**

|                  | Théorique    | Réelle |
|------------------|--------------|--------|
| <b>Glucides</b>  | 55%          | 61%    |
| <b>Lipides</b>   | 30%          | 20%    |
| <b>Protéines</b> | 15%          | 16%    |
| <b>Energie</b>   | 3343,00 Kcal |        |

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| <b>Poids total</b> | <b>0,836 Kg</b> |
|--------------------|-----------------|

| 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 |
| MX-07-03  | Compote pomme framboise                                     | 40                           | 0,60                | 0,40               | 37,00         | 152,00          | Mx3               |
| <b>Course</b>   |   |                              |                     |                    |               |                 |                   |
| CB-09-02  | Barre énergétique Clif Bar - Avoine et myrtilles            | 68                           | 9,40                | 5,20               | 44,00         | 268,00          | Clif Bar          |
| MOS-09-02   | Energy ball MOS Nutrition - Figue, amande                   | 33                           | 5,20                | 4,70               | 14,00         | 125,00          | MOS Nutrition     |
| VO-06-02  | Taboulé aux petits légumes                                  | 80                           | 12,00               | 2,00               | 52,00         | 283,00          | Voyager           |
| MX-07-02  | Compote pomme abricot                                       | 40                           | 0,70                | 0,00               | 37,00         | 153,00          | Mx3               |
| PB-09-17  | Barre Powerbar Natural Protein - Cacahuètes salées grillées | 40                           | 12,00               | 8,90               | 12,00         | 181,00          | PowerBar          |
| CH-09-06  | Barre énergétique Chimpanzee - Citron                       | 55                           | 9,30                | 6,00               | 30,00         | 229,00          | Chimpanzee        |
| MAU-08-02   | Boisson énergétique Maurten Drink Mix 320                   | 80                           | 0,00                | 0,00               | 79,00         | 320,00          | Maurten           |
| OS-08-37  | Hydrixir antioxydant Overstim.s - Fruits rouges             | 42                           | 0,00                | 0,00               | 37,00         | 148,00          | Overstim.s        |
| EN-08-03  | Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Agrumes          | 34                           | 3,00                | 0,40               | 26,00         | 126,00          | EffiNov Nutrition |
| <b>Arrivée étape et récupération</b>                                  |   |                              |                     |                    |               |                 |                   |
| EN-08-06  | EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrumes   | 31                           | 15,00               | 0,20               | 9,00          | 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    |
| <b>Dîner</b>  |   |                              |                     |                    |               |                 |                   |
| SE-06-01  | Macaronis aux fromages                                      | 118                          | 25,00               | 34,00              | 46,00         | 603,00          | Summit To Eat     |
| <b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>   |   | <b>836,00</b>                | <b>132,80</b>       | <b>75,30</b>       | <b>510,40</b> | <b>3343,00</b>  |                   |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |   |                              | <b>16%</b>          | <b>20%</b>         | <b>61%</b>    |                 |                   |
|   |   | <b>Valeur énergétique /L</b> | <b>3343,00 Kcal</b> | <b>13996,47 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 Marathon dans le désert**

Jour 7

|                  | Théorique | Réelle       |
|------------------|-----------|--------------|
| <b>Glucides</b>  | 55%       | 54%          |
| <b>Lipides</b>   | 30%       | 30%          |
| <b>Protéines</b> | 15%       | 17%          |
| <b>Energie</b>   |           | 1017,00 Kcal |

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>Poids total</b> | 0,225 Kg |
|--------------------|----------|

| 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>Déjeuner</b>   |                                 |               |               |                              |                     |                   |                |
| 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>225,00</b> | <b>44,20</b>  | <b>33,70</b>                 | <b>137,80</b>       | <b>1017,00</b>    |                |
| <b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b> |                                 |               | <b>17%</b>    | <b>30%</b>                   | <b>54%</b>          |                   |                |
|   |                                 |               |               | <b>Valeur énergétique /L</b> | <b>1017,00 Kcal</b> | <b>4257,98 Kj</b> |                |