



Pack - Course par étapes en auto-suffisance Version 2022 - Complet

24H - 2000 à 3500 Kcal env. selon les étapes
Température extérieure > 20°C

Exemple d'Avitaillement - Marathon zone chaude

Composition de packs réalisée par Sébastien.

Poids net total (aliment brut sans le sachet) : 2,4 kg

Calories total : 10 000 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. **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 (sauf le jour 1) : 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 ZA 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

PACKS MARATHON zone chaude

24H - 2000 à 3500 Kcal env. selon les étapes

Température extérieure > 20°C

TOTAL SEMAINE

	Moyenne Théorique Hebdomadaire	Moyenne Réelle Hebdomadaire
Glucides	55%	55%
Lipides	30%	29%
Protéines	15%	14%
Energie Moyenne Journalière	2496	Kcal

Poids total Hebdomadaire	2,34 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

Pack Marathon dans le désert

Environ 2300 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 1 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	54%
Lipides	30%	29%
Protéines	15%	13%
Energie	2318,00 Kcal	

Poids total	0,535 Kg
-------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Course							
RA-09-27	Barre à la noix de coco bio	40	1,60	13,60	21,60	263,00	Rapunzel
BA-09-03	Barre énergétique bio Baouw - Cassis, amande, gentiane	25	2,80	4,00	10,50	96,00	Baouw!
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-08-04	Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Citron	34	3,00	0,40	28,00	128,00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
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
PB-09-17	Barre Powerbar Natural Protein - Cacahuètes salées grillées	40	12,00	8,90	12,00	181,00	PowerBar
Diner							
TA-06-01	Pâtes et légumes	110	14,40	22,10	60,70	513,00	Tactical Foodpack
SE-07-01	Riz au lait aux fraises	90	5,40	13,00	65,00	401,00	Summit To Eat
TOTAL PAR JOUR (g)		535	75,3	74,40	312,80	2318	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			13%	29%	54%		
				Valeur énergétique /J	2318,00 Kcal	9705,00 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



Pack Marathon dans le désert

Environ 3500 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 2 - Etape Non-Stop

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	63%
Lipides	30%	22%
Protéines	15%	14%
Energie	3516,00 Kcal	

Poids total	0,852 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
Petit déjeuner							
VO-01-02	Muesli au chocolat	100	11,90	9,20	67,50	412,00	Voyager
MX-07-02	Compote pomme abricot	40	0,70	0,00	37,00	153,00	Mx3
Course							
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
CH-09-08	Barre énergétique Chimpanzee - Noix de cajou et caramel	55	10,50	7,00	31,00	230,00	Chimpanzee
MU-09-18	Barre énergétique Mulebar - Cacahuète, framboise	40	4,40	6,50	25,60	167,00	Mulebar
MAU-08-02	Boisson énergétique Maurten Drink Mix 320	80	0,00	0,00	79,00	320,00	Maurten
MT-08-01	Boisson énergétique antioxydante bio Meltonic - Citron	28	0,10	0,00	24,80	102,00	MelTonic
EN-08-03	Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Agrumes	34	3,00	0,40	26,00	126,00	EffiNov Nutrition
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrumes	31	15,00	0,20	9,00	109,00	EffiNov Nutrition
PB-09-13	Barre Powerbar Natural Protein - Myrtilles	40	12,00	6,40	15,00	169,00	PowerBar
Diner							
SE-06-01	Macaronis aux fromages	118	25,00	34,00	46,00	603,00	Summit To Eat
LF-07-07	Crème catalane	65	10,50	9,60	41,90	296,00	Lyo Food
TOTAL PAR JOUR (g)		852	120,4	85,20	549,80	3516	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			14%	22%	63%		
				Valeur énergétique /J	3516,00 Kcal	14720,79 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

Pack Marathon dans le désert

Supérieur à 2000 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 3 - Etape de repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	43%
Lipides	30%	44%
Protides	15%	13%
Energie	2111,00 Kcal	

Poids total	0,434 Kg
--------------------	----------

MENU

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
Déjeuner							
TA-06-06	Curry de patates douces	100	8,90	21,50	60,00	470,00	Tactical Foodpack
Diner							
MX-06-01	Fondue 4 fromages et ses croutons	125	38,00	46,00	35,00	708,00	Mx3
MX-07-07	Crème saveur chocolat	75	8,50	12,00	46,00	333,00	Mx3
TOTAL PAR JOUR (g)		434,00	67,70	102,90	225,10	2111,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			0,13	0,44	0,43		
				Valeur énergétique /J	2111,00 Kcal	8823,98	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 Marathon dans le désert

Supérieur à 2000 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 4 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	60%
Lipides	30%	21%
Protéines	15%	15%
Energie		2038,00 Kcal

Poids total	0,514 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
MX-07-02	Compote pomme abricot	40	0,70	0,00	37,00	153,00	Mx3
Course							
MOS-09-02	Energy ball MOS Nutrition - Figue, amande	33	5,20	4,70	14,00	125,00	MOS Nutrition
BA-09-12	Barre énergétique bio Baouw - Myrtille sauvage, noisette, bourgeon de sapin	25	1,80	3,10	14,00	93,00	Baouw!
CB-09-03	Barre énergétique Clif Bar - Avoine et beurre de cacahuète	68	11,00	7,10	40,00	280,00	Clif Bar
OS-08-37	Hydrixir antioxydant Overstim.s - Fruits rouges	42	0,00	0,00	37,00	148,00	Overstim.s
MT-08-01	Boisson énergétique antioxydante bio Meltonic - Citron	28	0,10	0,00	24,80	102,00	MelTonic
Arrivée étape et récupération							
EN-08-06	EffiNov Amino - Boisson de récupération Effinov - Agrûmes	31	15,00	0,20	9,00	109,00	EffiNov Nutrition
Dîner							
RE-06-05	Chili végétalien	132	26,00	25,00	51,00	567,00	Real Turmat
TOTAL PAR JOUR (g)		514,00	74,80	48,60	303,80	2038,00	
TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES			15%	21%	60%		
				Valeur énergétique /L	2038,00 Kcal	8532,70 Kj	