



**Pack - Course par étapes en auto-suffisance**  
**Version 2023 - 2700 kcal/jour**  
**7 jours - 2000 à 3500 Kcal env.**  
**selon les étapes**

**Poids net total (aliment brut sans le sachet) : 4,5 kg**  
**Calories total : 18 873 kcal soit 2 700 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, 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](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 2023 - 2700 kcal/jour**  
**7 jours - 2000 à 3500 Kcal env.**

	Moyenne Théorique Hebdomadaire	Moyenne Réelle Hebdomadaire
Glucides	55%	55%
Lipides	30%	28%
Protéines	15%	15%
Energie Moyenne Journalière	2694	Kcal

Poids total Hebdomadaire	4,50 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 Ultra-Trail**  
**Environ 2700 Kcal**

**Jour 1 - Etape de liaison**

	<b>Théorique</b>	<b>Réelle</b>
<b>Glucides</b>	<b>55%</b>	<b>49%</b>
<b>Lipides</b>	<b>30%</b>	<b>33%</b>
<b>Protéines</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>
<b>Energie</b>	<b>2741,00 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-01-02	Flocons d'avoine aux pommes	90	13,20	12,90	51,00	390,00	Tactical Foodpack
MX-07-02	Compote pomme abricot	40	0,70	0,00	37,00	153,00	Mx3
<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-08-04	Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Citron	34	3,00	0,40	26,00	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-03-13	Hachis parmentier de boeuf	78	15,80	32,80	25,40	453,00	Expedition Foods
LF-07-08	Crumble aux pommes	65	3,60	18,00	41,00	346,00	Lyo Food
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>623</b>	<b>101,70</b>	<b>99,40</b>	<b>334,00</b>	<b>2741,00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>15%</b>	<b>33%</b>	<b>49%</b>		
			<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2741,00 Kcal</b>	<b>11476,02 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 2700 Kcal**

**Jour 2 - Etape de liaison**

	<b>Théorique</b>	<b>Réelle</b>
<b>Glucides</b>	55%	58%
<b>Lipides</b>	30%	24%
<b>Protéines</b>	15%	15%
<b>Energie</b>	<b>2864,00 Kcal</b>	
<b>Poids total</b>	<b>0,692 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
VO-07-03	Compote de pomme	50	0,50	0,50	45,00	190,00	Voyager
<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	0,10	0,05	32,00	128,00	MelTonic
OS-08-36	Hydrixir antioxydant Overstim.s - Citron. citron vert	42	0,10	0,10	37,00	148,00	Overstim,s
<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
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12,00	2,00	52,00	283,00	Voyager
EK-09-01	Biltong - Boeuf séché Original - 28 g	28	16,00	1,30	0,20	65,00	Ember
<b>Diner</b>							
TA-04-03	Nouilles et poulet	115	24,70	25,10	53,10	550,00	Tactical Foodpack
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>692</b>	<b>106,20</b>	<b>77,15</b>	<b>416,20</b>	<b>2864,00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>15%</b>	<b>24%</b>	<b>58%</b>		
		<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>2864,00 Kcal</b>	<b>11991,00 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 2700 Kcal**

**Jour 3 - Etape de liaison**

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	59%
<b>Lipides</b>	30%	27%
<b>Protéines</b>	15%	14%
<b>Energie</b>		2946,00 Kcal

<b>Poids total</b>	0,737 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
MX-07-03	Compote pomme framboise	40	0,60	0,40	37,00	152,00	Mx3
<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	0,10	0,10	37,00	148,00	Overstim,s
AUT-08-01	Boisson énergétique Authentic Nutrition Booster+ - Pêche	40	0,10	0,00	34,00	137,00	Authentic 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>							
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
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>737</b>	<b>101,30</b>	<b>88,10</b>	<b>433,10</b>	<b>2946,00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>14%</b>	<b>27%</b>	<b>59%</b>		
			<b>Valeur énergétique /,</b>	<b>2946,00 Kcal</b>	<b>12334,31 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 3500 Kcal**

**Jour 4 - Etape longue/Non-stop**

	<b>Théorique</b>	<b>Réelle</b>
<b>Glucides</b>	55%	63%
<b>Lipides</b>	30%	21%
<b>Protéines</b>	15%	14%
<b>Energie</b>	<b>3568,00 Kcal</b>	

<b>Poids total</b>	<b>0,886 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-07-01	Compote pomme banane	40	0,60	0,00	37,00	153,00	Mx3
<b>Course</b>							
PB-09-13	Barre Powerbar Natural Protein - Myrtilles	40	12,00	6,40	15,00	169,00	PowerBar
HOL-09-03	Barre énergétique Holyfat - Framboise, cacao	50	9,20	16,00	3,40	223,00	Holyfat
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
CH-09-05	Barre énergétique Chimpanzee - Abricot	55	8,20	7,00	26,00	215,00	Chimpanzee
CB-09-02	Barre énergétique Clif Bar - Avoine et myrtilles	68	9,40	5,20	44,00	268,00	Clif Bar
MAU-08-02	Boisson énergétique Maurten Drink Mix 320	80	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-08-03	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
EK-09-01	Biltong - Boeuf séché Original - 28 g	28	16,00	1,30	0,20	65,00	Ember
<b>Diner</b>							
TA-06-02	Wok de nouilles aux légumes	100	12,30	23,80	59,80	503,00	Tactical Foodpack
LF-07-07	Crème catalane	65	10,50	9,60	41,90	296,00	Lyo Food
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>886</b>	<b>122,9</b>	<b>83,40</b>	<b>557,70</b>	<b>3568</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>14%</b>	<b>21%</b>	<b>63%</b>		
				<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>3568,00 Kcal</b>	<b>14938,50 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 Ultra-Trail**  
**Supérieur à 2000 Kcal**

Jour 5 - Etape de repos

	Théorique	Réelle
Glucides	55%	38%
Lipides	30%	44%
Protides	15%	18%
Energie	2106,00 Kcal	

Poids total	0,424 Kg
-------------	----------

**MENU**

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
VO-01-02	Muesli au chocolat	100	11,90	9,20	67,50	412,00	Voyager
<b>Déjeuner</b>							
AM-04-11-LYO	Poulet tikka masala au riz basmati	120	52,00	52,00	25,60	760,00	Adventure Menu
<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>92,40</b>	<b>102,20</b>	<b>200,10</b>	<b>2106,00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>0,18</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>		
				<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2106,00 Kcal</b>	<b>8803,08</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



**Pack Ultra-Trail**  
**Environ 2700 Kcal**

**Jour 6 - Etape Marathon**

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	58%
<b>Lipides</b>	30%	25%
<b>Protéines</b>	15%	15%
<b>Energie</b>	2582,00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0,643 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
MX-07-02	Compote pomme abricot	40	0,70	0,00	37,00	153,00	Mx3
<b>Course</b>							
MOS-09-01	Energy ball MOS Nutrition - Thé vert matcha	33	4,00	8,00	13,00	145,00	MOS Nutrition
BA-09-03	Barre énergétique bio Baouw - Cassis, amande, gentiane	25	2,80	4,00	10,50	96,00	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-08-04	Hydraminov - Boisson de l'effort Effinov - Citron	34	3,00	0,40	26,00	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
TR-07-04	Mousse au chocolat	100	7,90	8,20	74,00	414,00	Travellunch
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>643</b>	<b>94,60</b>	<b>71,00</b>	<b>371,60</b>	<b>2582,00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>15%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>		
				<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>2582,00 Kcal</b>	<b>10810,32 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**  
**Supérieur à 2000 Kcal**

**Jour 7 - Etape de liaison**

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	62%
<b>Lipides</b>	30%	22%
<b>Protéines</b>	15%	15%
<b>Energie</b>	2051,00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0,492 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
MX-07-03	Compote pomme framboise	40	0,60	0,40	37,00	152,00	Mx3
<b>Course</b>							
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	0,10	0,10	37,00	148,00	Overstim,s
MT-08-01	Boisson énergétique antioxydante bio Meltonic - Citron	28	0,10	0,05	31,00	127,00	MelTonic
<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
<b>Dîner</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>492,00</b>	<b>78,00</b>	<b>49,35</b>	<b>319,80</b>	<b>2051,00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>15%</b>	<b>22%</b>	<b>62%</b>		
			<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>2051,00 Kcal</b>	<b>8587,13 Kj</b>		