



## Pack - Course par étapes en auto-suffisance Version 2023 - 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) : 2,30 kg

Calories total : 9 800 kcal soit 2 450 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

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%	28%
Protéines	15%	15%
Energie Moyenne Journalière	2512	Kcal

Poids total Hebdomadaire	2.43 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

Lyophilise & Co



BIEN MANGER EN TOUTES CIRCONSTANCES

**Pack Marathon dans le désert**

**Environ 2400 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 1 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	52%
<b>Lipides</b>	30%	28%
<b>Protéines</b>	15%	16%
<b>Energie</b>	2253.00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0.545 Kg
--------------------	----------

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
AF-01-01	Expedition breakfast	142	18.9	24	76.1	600	Adventure Food
<b>Course</b>							
RA-09-27	Barre à la noix de coco bio	40	1.6	13.6	21.6	263	Rapunzel
BA-09-02	Barre énergétique bio Baouw - Agrume, cajou, reines des prés	25	2.1	2.5	12	84	Baouw!
MOO-09-01	Barre énergétique bio Moonvalley - Pomme, cannelle	50	4.4	6.1	28	191	Moonvalley
EN-08-10	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Citron - 1 stick	34	3	0.37	26.3	126	EffiNov Nutrition
MT-08-07	Boisson énergétique antioxydante bio - Fruits rouges - 1 stick	35	0.1	0.1	31.9	128	MelTonic
<b>Arrivée étape et récupération</b>							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.3	0.2	8.9	109	EffiNov Nutrition
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12	2	52	283	Voyager
BJ-09-03	Beef Jerky - Boeuf séché Teriyaki - 50 g	50	23	3	5.7	140	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
TA-03-04	Boeuf parmentier	100	20.7	34	31.3	515	Tactical Foodpack
TNE-07-05	Riz au lait à la vanille	100	8	8.6	75.9	414	Trek'n Eat
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>545</b>	<b>90.2</b>	<b>70.47</b>	<b>293.60</b>	<b>2253</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTEINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>16%</b>	<b>28%</b>	<b>52%</b>		
			<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2253.00 Kcal</b>	<b>9432.86 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

Environ 3500 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 2 - Etape Non-Stop

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	62%
<b>Lipides</b>	30%	22%
<b>Protéines</b>	15%	15%
<b>Energie</b>		3624.90 Kcal

<b>Poids total</b>	0.911 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	14.1	11	85.4	511	Tactical Foodpack
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.5	0.5	45	190	Voyager
<b>Course</b>							
CH-09-03	Barre énergétique Chimpanzee - Crunchy peanut	55	8.8	7	31	247	Chimpanzee
MOS-09-04	Energy ball MOS Nutrition - Noix de cajou, curcuma	33	5.5	6	14	139	MOS Nutrition
VO-06-02	Taboulé aux petits légumes	80	12	2	52	283	Voyager
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.5	0.5	45	190	Voyager
CH-09-08	Barre énergétique Chimpanzee - Noix de cajou et caramel	55	10.5	7	31	230	Chimpanzee
MOO-09-01	Barre énergétique bio Moonvalley - Pomme, cannelle	50	4.4	6.1	28	191	Moonvalley
MAU-08-03	Boisson énergétique Maurten Drink Mix 320 Caf 100	83	0	0	79	320	Maurten
EN-08-12	Hydraminov - Boisson de l'effort - Saveur Agrumes - 1 stick	34	3	0.37	26.3	126	EffiNov Nutrition
MT-08-05	Boisson énergétique antioxydante - Arôme Citron - 1 stick	20	0.12	0.5	18.58	74.9	MelTonic
*							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.3	0.2	8.9	109	EffiNov Nutrition
BJ-09-03	Beef Jerky - Boeuf séché Teriyaki - 50 g	50	23	3	5.7	140	Bullseye Meats
<b>Diner</b>							
SE-03-01	Pâtes à la bolognaise	130	28	34	47	578	Summit To Eat
LF-07-07	Crème catalane	65	10.5	9.6	41.9	296	Lyo Food
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>911</b>	<b>136.22</b>	<b>87.77</b>	<b>558.78</b>	<b>3624.9</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 /J</b>	<b>3624.90 Kcal</b>	<b>15176.73 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



## Pack Marathon dans le désert

Supérieur à 2000 Kcal

Température extérieure >20°C

Jour 3 - Etape de repos

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	47%
<b>Lipides</b>	30%	37%
<b>Protides</b>	15%	15%
<b>Energie</b>	2048.00 Kcal	

<b>Poids total</b>	0.454 Kg
--------------------	----------

### MENU

Références	Produits	Dosage (g)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Calories (kcal)	Marque
<b>Petit déjeuner</b>							
AF-01-01	Expedition breakfast	142	18.9	24	76.1	600	Adventure Food
<b>Déjeuner</b>							
RE-04-02	Poulet au curry et riz	132	15	30	70	627	Real Turmat
<b>Diner</b>							
AM-03-17-LYO	Chili con carne	105	36	17.2	48	488	Adventure Menu
MX-07-07	Crème saveur chocolat	75	8.5	12	46	333	Mx3
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>454.00</b>	<b>78.40</b>	<b>83.20</b>	<b>240.10</b>	<b>2048.00</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>0.15</b>	<b>0.37</b>	<b>0.47</b>		
				<b>Valeur énergétique /J</b>	<b>2048.00 Kcal</b>	<b>8560.64</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



## Pack Marathon dans le désert

**Supérieur à 2000 Kcal**

Température extérieure >20°C

Jour 4 - Etape de liaison

	Théorique	Réelle
<b>Glucides</b>	55%	58%
<b>Lipides</b>	30%	25%
<b>Protéines</b>	15%	14%
<b>Energie</b>	2120.90 Kcal	

<b>Poids total</b>	0.517 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	13.2	12.9	51	390	Tactical Foodpack
VO-07-03	Compote de pomme	50	0.5	0.5	45	190	Voyager
<b>Course</b>							
MOS-09-01	Energy ball MOS Nutrition - Thé vert matcha	33	4	8	13	145	MOS Nutrition
BA-09-12	Barre énergétique bio Baouw - Myrtille sauvage, noisette, bourgeon de sapin	25	1.8	3.1	14	93	Baouw!
CB-09-03	Barre énergétique Clif Bar - Avoine et beurre de cacahuète	68	11	7.1	40	280	Clif Bar
AUT-08-03	Boisson énergétique Authentic Nutrition Booster+ - Fruits rouges	40	0.1	0	34	137	Authentic Nutrition
MT-08-05	Boisson énergétique antioxydante - Arôme Citron - 1 stick	20	0.12	0.5	18.58	74.9	MelTonic
<b>Arrivée étape et récupération</b>							
EN-08-08	EffiNov Amino - Boisson de récupération - Saveur Agrumes - 1 stick	31	15.3	0.2	8.9	109	EffiNov Nutrition
<b>Diner</b>							
RE-04-10	Poulet tikka masala et riz - Grand format	160	27.2	27.2	84.8	702	Real Field Meal
<b>TOTAL PAR JOUR (g)</b>		<b>517.00</b>	<b>73.22</b>	<b>59.50</b>	<b>309.28</b>	<b>2120.90</b>	
<b>TOTAL POUR 100 g, PROPORTION DE PROTÉINES, LIPIDES et GLUCIDES</b>			<b>14%</b>	<b>25%</b>	<b>58%</b>		
			<b>Valeur énergétique /L</b>	<b>2120.90 Kcal</b>	<b>8879.78 Kj</b>		