

Boisson d'attente

Boisson avant l'effort

500ml de boisson (à répartir sur 1h) par petites gorgées

A répartir entre H-1h30 et H-30min

- ❖ 20g de sirop d'agave
- ❖ 1 cuillère à soupe de maltodextrine
- ❖ 1 cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (1cérola)
- ❖ jus de 2 citrons

Boisson pendant l'effort

Boisson pour moins de 2h d'effort

750mL de boisson

- ❖ 30g de sirop d'agave
- ❖ 30g de sucre
- ❖ jus de 2 citrons

Boisson antioxydante pour un effort qui va durer de 2 à 3h

750mL de boisson

- ❖ 60g de sirop d'agave
- ❖ 20g de sucre intégral
- ❖ 1 jus de citron
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 1 cuillère à café de vitamine C d'origine naturel (Acérola)

Boisson antioxydante + effet « malto » au delà de 3h d'effort

750mL de boisson

- ❖ 50g de sirop d'agave (ou 80g si absence de malto)
- ❖ 30g de maltodextrine
- ❖ jus de 2 citrons
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 1 cuillère à café de vitamine C d'origine naturel (Acérola)

Boisson-repas « ultra longue distance » au delà de 8h d'effort

750mL de boisson

- ❖ 20g de sirop d'agave (ou 50g si absence de malto)
- ❖ 30g de maltodextrine
- ❖ 80g de crème d'avoine
- ❖ jus de 2 citrons
- ❖ 2 pincées de sel
- ❖ 1 cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)
- ❖ Le liquide de base sera de préférence du lait de châtaigne (richesse en calcium) si la digestibilité a été testé et donc la tolérance correcte
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 1 cuillère à café de vitamine C d'origine naturelle (Acérola)

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

www.montpelliertriathlon.com