

g / heure	Carbohydrates		kcal / heure	Heure vélo	Gel	Barre	Calories (kcal)			Caffeine (g)	Sodium (g)			Boisson (L)		
	Glucose (g)	Fructose (g)					Liquide (PB IsoActive)	Liquide (High 5 Zero)	Sandwich (Pain + Peanut Butter)		Liquide (High 5 Zero)	Gel	Liquide (PB IsoActive)	SaltStick (Gelule)	Liquide (PB IsoActive)	Liquide (High 5 Zero)
				00:00												0,15
				00:10												0,15
	8	4		00:20		67										0,15
	6	3		00:30			29						0,126		0,15	
	8	4		00:40		67						0,052		0,215		0,15
	6	3		00:50			29						0,126		0,15	
81	26	13	366	01:00	107	67						0,052				0,15
	6	3		01:10			29						0,126		0,15	
	8	4		01:20		67						0,052				0,15
	6	3		01:30			29						0,126		0,15	
	8	4		01:40		67						0,052		0,215		0,15
	6	3		01:50			29						0,126		0,15	
89	26	13	395	02:00	107	67			0,050		0,205	0,052	0,126		0,15	0,15
	6	3		02:10			29						0,126		0,15	
	8	4		02:20		67						0,052				0,15
	6	3		02:30			FALSE						0,126		0,15	
	8	4		02:40		67						0,052		0,215		0,15
	6	3		02:50			29						0,126		0,15	
62	8	4	688	03:00		67				400		0,052				0,15
	6	3		03:10			29						0,126		0,15	
	8	4		03:20		67						0,052				0,15
	6	3		03:30			29						0,126		0,15	
	8	4		03:40		67						0,052		0,215		0,15
	6	3		03:50			29						0,126		0,15	
89	26	13	395	04:00	107	67			0,050		0,205	0,052	0,126		0,15	0,15
	6	3		04:10			29						0,126		0,15	
	8	4		04:20		67						0,052				0,15
	6	3		04:30			29						0,126		0,15	
	8	4		04:40		67						0,052		0,215		0,15
	6	3		04:50			29						0,126		0,15	
89	26	13	395	05:00	107	67			0,050		0,205	0,052	0,126		0,15	0,15
	6	3		05:10			29						0,126		0,15	
	18	9		05:20	107							0,052				0,15
	6	3		05:30			29						0,126		0,15	
	18	9		05:40	107				0,050		0,205	0,052	0,126		0,15	0,15
	6	3		05:50			29						0,126	0,215	0,15	
106	18	9	407	06:00	107							0,052				0,15