



BAOUW GUIDE NUTRITION TRIATHLON

TRIFONCTION ENFILÉE ? OU PRESQUE ?
TU ES AU BON ENDROIT.

Chez BAOUW, notre objectif est de t'accompagner pour que la nutrition soit l'alliée de tes performances, aussi bien à l'entraînement que le jour J.

Ce guide a été réalisé avec l'expertise de nos nutritionnistes.

Tu trouveras tous les conseils nutritionnels ainsi que des protocoles précis à adopter en fonction de ton objectif de distance, pour vivre ton épreuve à 100%.

STRATÉGIE

J-3

AVANT

Ton système digestif va être mis à rude épreuve, il te faut **éliminer** tout ce qui peut **perturber ton transit** les jours précédents ta course.

À PRÉFÉRER aliments faciles à digérer



Riz



Patate douce



Poulet

À ÉVITER aliments pouvant perturber ta digestion

Laitages et aliments riches en fibres



Aliments riches en gluten



Fruits et légumes crus

H-3

Prends un petit déjeuner **facile à digérer** au moins **2h à 3h** avant ta course et mange une barre Baouw 30min avant ton départ pour apporter suffisamment de **glucides**.



PENDANT

Apporte **+ ou - 60g** de glucides/h d'effort en fonction de tes habitudes, de ta **tolérance digestive**, via ta nutrition et/ou ton hydratation :



EN NATATION

1 purée à la fin de ta natation (T1) pour bien débiter le vélo.



EN VÉLO

Alterne entre barres, purées et gels **en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort**.
Si effort intense : tu peux fractionner les prises en ayant un apport toutes **les 20 min**.
[Par ex : une demi barre, puis une purée, puis un demi gel ...]



EN COURSE À PIED

Privilégie **le liquide ou semi liquide** avec alternance entre purées, gels et boisson.



TON HYDRATATION

Pense à t'hydrater tout au long de l'effort. (env. 500 ml par heure)



Gel [Glucides]

+

Pastille électrolyte [Minéraux]

OU



Poudre de boisson énergétique [Minéraux + Glucides]

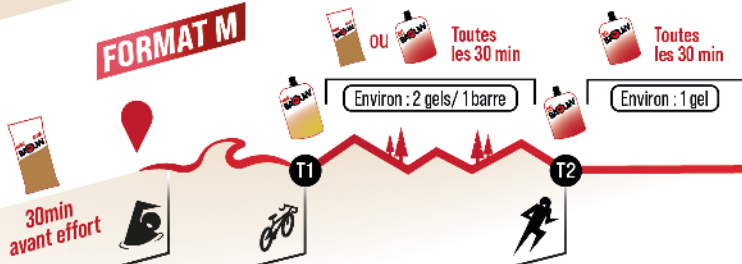
Adapte les plans en fonction de ton rythme et de ton objectif de temps.

TON OBJECTIF ?

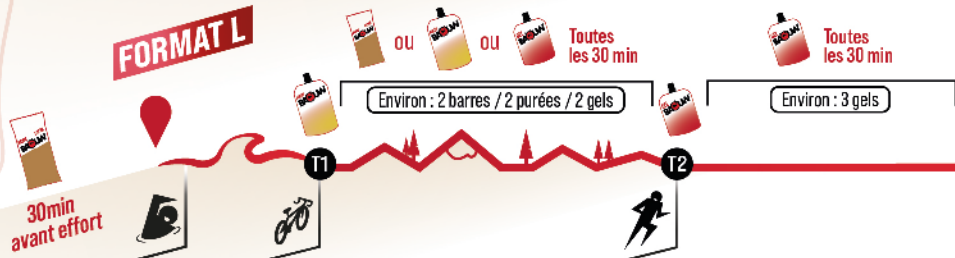
PENSE À T'HYDRATER AVEC UNE GORGÉE TOUTES LES 15 MIN ENVIRON

ADAPTE TON APPORT GLUCIDIQUE EN CONSÉQUENCE :

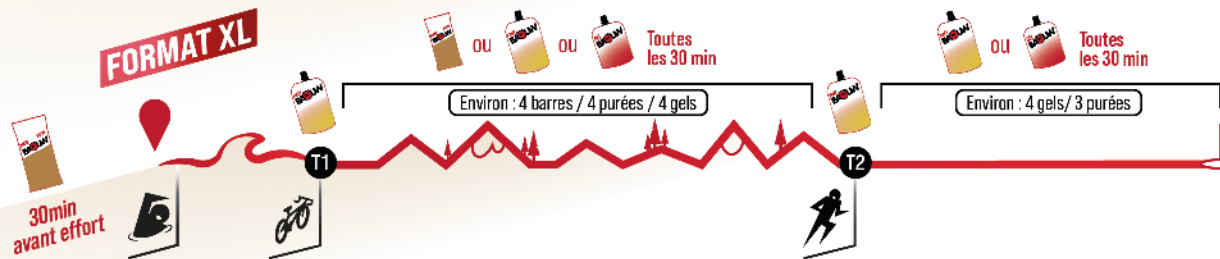
FORMAT M



FORMAT L



FORMAT XL



LÉGENDE



Purée énergétique
15g de glucides



Barre énergétique
25g de glucides



Gel énergétique
30g de glucides



Barre protéinée
12g de protéines

APRÈS

PROTÉINES

Essentielles à une **bonne récupération musculaire**, tu devras être vigilant à en apporter suffisamment. Mais attention, **choisis les bonnes** ! Évite les protéines animales au cours de la 1ère heure, privilégie les **protéines végétales moins sensibilisantes**.



Commence ta **récupération** avec une barre protéinée. Elle est conçue pour t'apporter tous les éléments nécessaires à la **régénération de tes muscles après l'effort**.

MINÉRAUX

Via l'hydratation ou l'alimentation, n'oublie pas de faire ta **recharge en minéraux** grâce à



des électrolytes

OU



de l'eau pétillante riche en minéraux

GLUCIDES

Ta recharge glucidique se fera grâce à ton **repas d'après course**, qui devra être **le moins acidifiant possible** pour contrebalancer les effets d'un effort intense. Par exemple : pomme de terre, patate douce, sarrasin, quinoa... sont à privilégier car **ils sont alcalins** contrairement aux céréales, aux pâtes ou au riz. Pour les protéines **éviter la viande qui est acidifiante**.



BAOUWR



Rejoins-nous,
deviens un Baouwer !



BAOUW

TRIATHLON

NUTRITION GUIDE

TRIFUNCTION ON? OR ALMOST?
YOU'VE COME TO THE RIGHT PLACE.

At BAOUW, our aim is to support you so that nutrition is the ally of your performance, both in training and on D-day. This guide has been produced with the expertise of our nutritionists. You'll find all the nutritional advice you need, as well as precise protocols to adopt according to your time objective, to live your event to 100%.

STRATEGY

D-3

BEFORE

Your digestive system will be put to the test, and you need to **eliminate** anything that could **disrupt your transit** in the days leading up to your race.

PREFER easily digestible foods



Rice



Sweet Potato

Chicken



AVOID foods that can upset your digestion

Dairy products and high-fiber foods



Gluten-rich foods



Raw fruit and vegetables



H-3

Eat an easily **digestible breakfast** at least **2h to 3h** before your race. Eat a Baouw bar **30min before** you start, to get enough carbohydrates for your swim.



DURING

Add **+ or - 60g of carbohydrates/effort** depending on your habits and **digestive tolerance**, via your nutrition and/or hydration:



SWIM

1 purée at the end of your swim (T1) for a good start on the bike.



BIKE

Alternate between **bars, purées and gels** depending on the **duration and intensity** of your effort. Intense effort: you can divide your intake by having one intake every **20 minutes** (e.g.: half a bar, then a purée, then half a gel...).



RUN

Prefer **liquid or semi-liquid**, alternating between purées, gels and drinks.



YOUR HYDRATATION

Remember to **stay hydrated** throughout your effort. (approx. 500ml per hour).



Gel

(Carbohydrates)

+



Electrolyte tablet

(Minerals)

or



Energy drink powder
(Minerals + Carbohydrates)

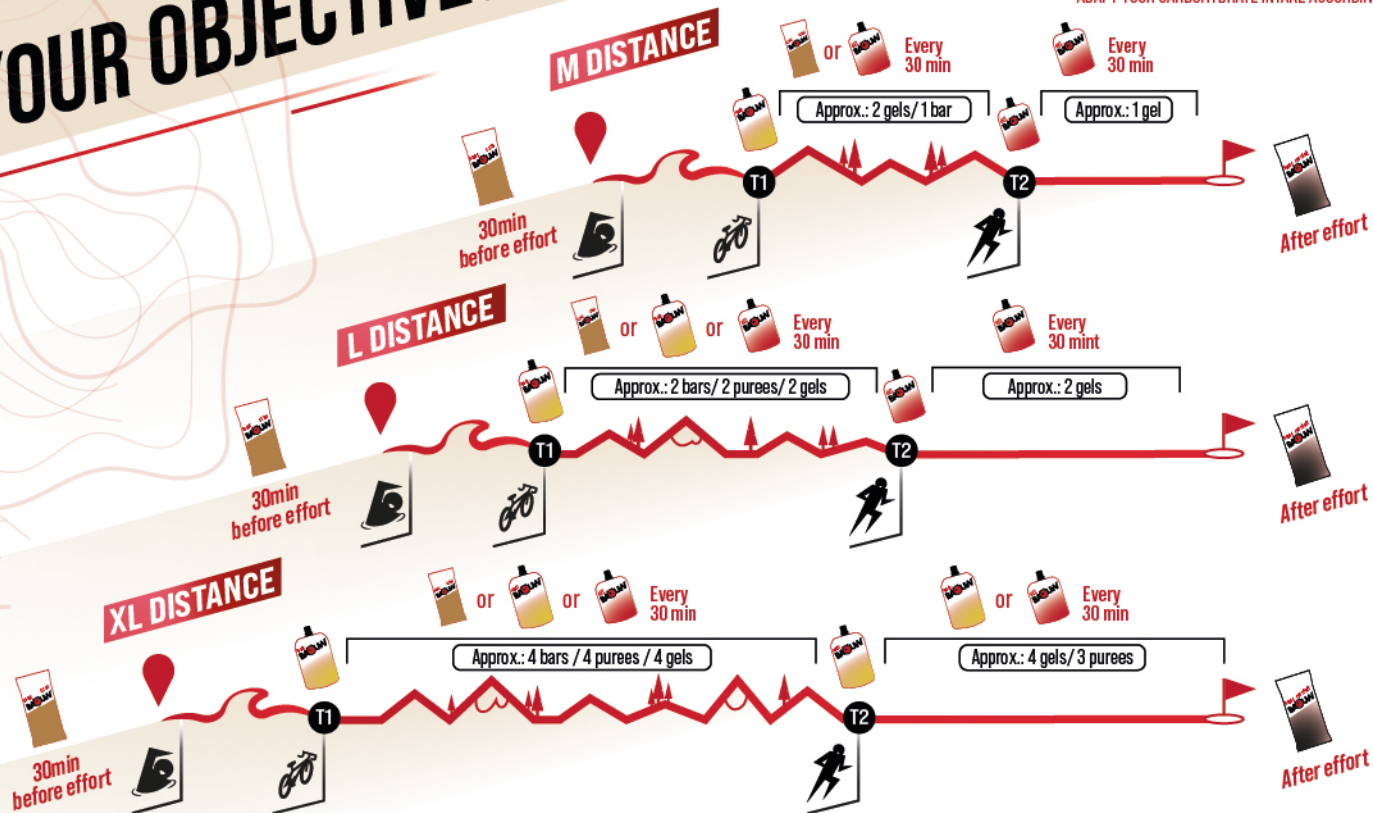
Adapt the plans to suit your pace and time objectives.



YOUR OBJECTIVE?

REMEMBER TO HYDRATE WITH A SIP EVERY 15 MINUTES

ADAPT YOUR CARBOHYDRATE INTAKE ACCORDINGLY:



LEGEND



Energy puree
15g carbohydrates



Energy bar
25g carbohydrates



Energy Gel
30g carbohydrates



Protein bar
12g of protein

AFTER

PROTEINS

Essential for good **muscle recovery**, you'll need to make sure you get enough. But choose **the right ones!** Avoid animal proteins during the first hour, preferring **vegetable proteins** which are **less sensitizing**.



Start your **recovery** with a protein bar.
It's designed to give you everything you need to **regenerate** your muscles **after exercise**.

MINERALS

Via hydration or diet, don't forget to **recharge your minerals** with



electrolytes

OR



mineral-rich
sparkling water

CARBOHYDRATES

Your carbohydrate replenishment will come from your **post-race meal**, which should be as low-acid as possible to counterbalance the effects of intense effort.
For example: potatoes, sweet potatoes, buckwheat, quinoa...
are to be avoided as they are **alkaline**, unlike cereals, pasta or rice.
For proteins, **avoid meat, which is acidifying**.



BAOUWER



Join us, become
a Baouwer!



BAOUW

GUÍA NUTRICIONAL

Triatlón

¿FUNCIÓN TRIPLE ENCENDIDA? ¿O CASI?
ESTÁS EN EL SITIO ADECUADO

En BAOUW, nuestro objetivo es ayudarte a que la nutrición sea la clave de tu rendimiento, tanto en el entrenamiento como en el día a día. Esta guía ha sido elaborada con la experiencia de nuestros nutricionistas. Encontrarás todos los consejos nutricionales que necesitas, así como los protocolos precisos que debes adoptar en función de tu objetivo cronometrado, para que puedas vivir plenamente tu evento.

ESTRATEGIA

D-3

ANTES

Tu sistema digestivo será puesto a prueba, necesita **eliminar** cualquier cosa que pueda **interrumpir su tránsito** en los días previos a su carrera.

PREFERIR alimentos de fácil digestión



Arroz



Boniato



Polo

EVITA los alimentos que puedan alterar tu digestión

Lácteos y alimentos ricos en fibra



Alimentos ricos en gluten



Frutas y verduras crudas

H-3

Desayuna algo **fácil de digerir** al menos **2 o 3 horas** antes de la carrera. Come para obtener **suficientes carbohidratos** para la natación.



DURANTE

Añade **+ 0 - 60 g de hidratos de carbono por hora** de esfuerzo, en función de tus hábitos y tolerancia digestiva, a través de tu alimentación y/o hidratación:



NATACIÓN

1 puré al final de la natación (T1) para una buena salida en bicicleta



CICLISMO

Alterna entre barritas, purés y geles **en función de la duración y la intensidad de tu esfuerzo**. Ejercicio intenso: puedes fraccionar la ingesta realizando una ingesta cada **20 minutos** (por ejemplo, media barrita, luego un puré, luego medio gel...).



CARRERA

Elige **líquidos o semilíquidos**, alternando entre purés, geles y bebidas.



TU HIDRATACIÓN

Mantente hidratado durante todo el esfuerzo. (aprox. 500 ml por hora)



Gel [Carbohidratos]



Pastillas de electrolitos [Minerales]

0



Bebida energética en polvo [Minerales + Carbohidratos]

Adapta los planes a tu ritmo y a tu objetivo de tiempo.

¿TU OBJETIVO?

RECUERDA HIDRATARTE CON UN SORBO CADA 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE

AJUSTA TU INGESTA DE CARBOHIDRATOS EN CONSECUENCIA:



LEYENDA



Puré energético
15g carbohidratos



Barrita energética
25g carbohidratos



Gel energético
30g carbohidratos



Barrita proteína
12g de proteínas

DESPUÉS

PROTEÍNAS

Esenciales para una **buena recuperación muscular**, hay que tener cuidado de consumirlas en cantidad suficiente, pero elegir las adecuadas! **Evita las proteínas animales** durante la 1ª hora y opta por las **proteínas vegetales**, **menos sensibilizantes**.



Empieza tu **recuperación** con una barrita de proteínas. Está diseñada para darte todo lo que necesitas para **regenerar los músculos después del ejercicio**.

MINERALES

A través de la hidratación y la dieta, no olvides **completar tus minerales con**



Electrolitos

o



agua mineral
con gas

CARBOHIDRATOS

Tu reposición de carbohidratos vendrá de tu **comida posterior a la carrera**, que debe ser lo menos ácida posible para contrarrestar los efectos de un esfuerzo intenso. Por ejemplo: patatas, boniatos, trigo sarraceno, quinoa... son preferibles porque **son alcalinos**, a diferencia de los cereales como la pasta o el arroz. En cuanto a las proteínas, **evita la carne, que es acidificante**.



BAOUU



¡Únetenos y
convértete en un Baouwer!