



BAOUW GUIDE NUTRITION MARATHON

SI TU ES ICI, TON OBJECTIF EST SÛREMENT D'ALLER
CHERCHER LA DISTANCE REINE, LE FAMEUX 42.195 KM

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 temps, 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



À ÉVITER aliments pouvant perturber ta digestion

Laitages et aliments riches en fibres



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** sur tes premiers kilomètres.



PENDANT

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

NUTRITION



Alterne entre **purées et gels** pour un apport glucidique **toutes les 30min** au moins. En fonction de ton rythme, commence plutôt par les purées qui ont un impact moindre sur ta glycémie.

HYDRATATION

250 à 500ml/h d'effort, par gorgées régulières. Si tu veux une hydratation optimale, couple-la avec **des électrolytes et/ou des glucides**.



Pastille d'électrolytes
(1/500ml d'eau)



Poudre de boisson énergétique

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



TON OBJECTIF ?

PENSE À T'HYDRATER TOUTES LES 15 MIN

4H ET +

30min
avant effort



- 4H

30min
avant effort



- 3H

30min
avant effort



LÉGENDE



Purée énergétique
15g de glucides



Gel énergétique
pur ou dilué
30g de glucides



Barre énergétique
25g 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

MARATHON

NUTRITION GUIDE

IF YOU'RE HERE, YOU'RE PROBABLY AIMING FOR
THE ULTIMATE DISTANCE, THE FAMOUS 42.195 KM.

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%.

STRATEGIE

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 **2 to 3 h** before the race and a Baouw bar **30 minutes** before the start to ensure **good blood sugar levels** for the first few kilometers.



DURING

Bring **+ or - 60g** of carbohydrates/h of effort depending on your habits and your **digestive tolerance** and your size through your **nutrition and/or hydration**.

NUTRITION



Alternate between **purees and gels** for a carbohydrate intake at least **every 30 minutes**. Depending on your pace, start with purees, which have less impact on your blood sugar levels.

HYDRATATION

250 to 500ml/h of effort, in regular sips. If you want optimum hydration, pair it with **electrolytes and/or carbohydrates**.



Electrolyte tablet
(1/500ml water)



Gel
(1/500ml water)



Energy drink powder

Adapt the plans to suit your pace and time objectives.



YOUR OBJECTIVE?

REMEMBER TO HYDRATE WITH A SIP EVERY 15 MINUTES



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

MARATÓN

SI ESTÁS AQUÍ, PROBABLEMENTE ASPIRAS
A LA DISTANCIA DEFINITIVA, LOS FAMOSOS 42,195 KM.

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 va a ser puesto a prueba, y necesitas **eliminar cualquier** cosa que pueda **alterar tu digestión** en los días previos al curso.

PREFERIDO alimentos de fácil digestión



Arroz



Boniato



Pollo

EVITAR 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 y come de la salida a asegurarte **un buen nivel de azúcar** en sangre durante los primeros kilómetros.

DURANTE

Añade + o - 60 g de **carbohidratos/hora** de esfuerzo en función de tus hábitos y de tu tolerancia digestiva y de tu **talla** a través de tu alimentación y/o hidratación:

NUTRICIÓN



Alterna entre **purés y geles** para un aporte de carbohidratos **al menos cada 30 minutos**. Dependiendo de tu ritmo, empieza con purés, que tienen menos impacto en tus niveles de azúcar en sangre.

HIDRATACIÓN

De **250 a 500 ml/h** de esfuerzo, a sorbos regulares. Si quieres una hidratación óptima, combínala con **electrolitos y/o carbohidratos**.



Pastillas de electrolitos
(1 / 500ml de agua)



Gel
(1 / 500ml de agua)



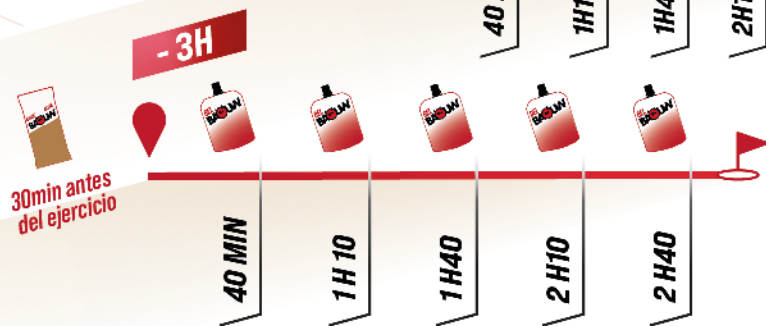
Bebida energética en polvo

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



¿TU OBJETIVO?

RECUERDA HIDRATARTE CADA 15 MINUTOS



LEYENDA



Puré energético
15g de carbohidratos



Gel energético
puro o diluido
30g de carbohidratos



Barrita energética
25g de carbohidratos



Barrita de proteína
12g de proteína

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!