

Type de produit/ Particularités	<i>Disponible sur le parcours du triathlon sprint</i>	<i>Disponible en plus sur le parcours du triathlon Olympique 5150</i>	<i>Disponible en plus sur le parcours du triathlon 70.3</i>		
	Fruits frais (bananes et oranges)	Boissons sportives Gatorade Thirst Quencher	Gels Clif shots	Jujubes Clif Bloks (seulement à la course)	Barres Clif (seulement au vélo)
Valeur énergétique	1/2 banane contient : -15 g glucides -0 mg sodium -210mg potassium 1 quartier d'orange contient : -3 à 5 g glucides -0 mg sodium -38 à 60 mg potassium	1 verre de 75ml¹ contient : -5 g glucides -32 mg sodium -8 mg potassium	1 gel (34g) : -24 g glucides -90 mg sodium -55 mg potassium	3 morceaux (30g) : -24 g glucides -50 mg sodium -20 mg potassium	Mini-barres Clif (ex : ½ du format régulier) - 22 g glucides - 5 g protéines - 95 g sodium - 225 mg potassium
Types de glucides	Contiennent du fructose en majorité et du glucose.	Contiennent du glucose en majorité et du fructose.	Contiennent de la maltodextrine, du fructose et du glucose.	Contiennent de la maltodextrine, du fructose et du glucose.	Contiennent majoritairement du glucose.
Électrolytes	Remplacent les sels minéraux perdus dans la sueur : sodium, potassium et autres. Fournissent des électrolytes en quantités variables.				
Absorption et digestion	Sont absorbés assez rapidement, mais plus difficile à mastiquer ou avaler.	Sont absorbées assez rapidement.	Sont absorbés assez rapidement.	Sont absorbés assez rapidement, mais plus difficiles à mastiquer ou avaler.	Sont absorbées un peu plus lentement dû au contenu en protéines et peuvent être plus difficiles à mastiquer.
Idéales pour :	Fournir une dose d'énergie qui comble plus la faim.	Fournir une bonne dose d'énergie et d'électrolytes.	Fournir une bonne dose d'énergie et d'électrolytes.	Fournir une bonne dose d'énergie et d'électrolytes.	Fournir une dose d'énergie qui comble plus la faim.
Attention à:	Tester avant le jour J votre capacité de mastication pendant l'effort.	Tester avant le jour J les saveurs et votre tolérance digestive.	Tester avant le jour J les saveurs, la texture et votre tolérance digestive.	Tester avant le jour J les saveurs, votre tolérance et capacité de mastication pendant l'effort.	Tester avant le jour J les saveurs, votre tolérance et capacité de mastication pendant l'effort.

