

Test Gatosport Overstim's

Testeur : Sabine

Semaine 1 : SL sans GATOSPORT

Contenu petit déjeuner	Pain campagne aux fruits confits, noisettes et noix (100 gr), miel. Café sans sucre. 1 yaourt aux fruits. 1Kiwi. 1 jus d'orange.
Combien de temps avant SL	2h30
Digestion du petit dej	Manque 30' pour la digestion, bien ensuite
Contenu de la séance	2h10 dont 2* 4000 3000 as42
Ravitaillement en eau durant la SL	Tous les 5 km (alternance eau + eau et miel citron)
Ravitaillement en sucre durant la SL	Pâte de fruits au km 10 et pâte d'amende au km 15
Rendement durant la séance	difficulté à finir
Remarque diverses	Digestion du citron difficile (maux de ventre au km16) baisse de régime à partir du km16

Semaine 2 : SL avec GATOSPORT – 2 heures avant le départ SL

Contenu petit déjeuner	Gatosport chocolat, café, yaourt, kiwi, jus d'orange
Combien de temps avant SL	1h30
Digestion du petit dej	Très bonne
Contenu de la séance	2h15 dont 5000/4000/3000 à AS42
Ravitaillement en eau durant la SL	Tous les 5km avec alternance eau/ eau miel
Ravitaillement en sucre durant la SL	Pâte de fruits au km 10 et km 15
Rendement durant la séance	Aucun problème
Remarque diverses	Un peu de difficulté avec le parfum chocolat. Je testerai un parfum différent lors de la prochaine sortie longue

Semaine 3 : SL avec GATOSPORT – 1 heure avant le départ SL

Contenu petit déjeuner	Gatosport fruits rouges. Café. Kiwi. Jus d'orange
Combien de temps avant SL	1h30
Digestion du petit dej	Très bonne
Contenu de la séance	1h55 dont 2*5000 as42
Ravitaillement en eau durant la SL	Eau au km 5/10/15
Ravitaillement en sucre durant la SL	Pâte de fruit au km 5 et 10
Rendement durant la séance	Début d'hypoglycémie dès les premiers km ; mieux après la pâte de fruits
Remarque diverses	Changement de parfum. Je préfère le Gatosport « fruits rouges ». Mais le rendement m'a semblé moins bon...

Mise en œuvre et utilisation du produit

Conception du GATOSPORT	Recette très facile à mettre en œuvre
Temps mis pour suivre la recette	Préparation + temps de cuisson
Texture	Désagréable pour le chocolat, beaucoup plus agréable pour les fruits rouges
Gout	Parfum chocolat un peu trop prononcé à mon gout. Préférence pour le Gatosport aux fruits rouges
Toutes autres remarques	Le rendement ne semble pas être le même selon le parfum, c'est dommage mais sans doute faudrait il refaire 1 à 2 semaines d'essai. En tous les cas, très bonne digestion par rapport à un petit déjeuner classique.