

## Verpflegungsliste Pizol Challenge 2011

<b>Getränke</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Magnesium</b>	<b>Kalium</b>	<b>Natrium</b>	<b>Protein</b>	<b>Start</b>	<b>Bad Ragaz</b>	<b>Herrenboden</b>	<b>Pardiel</b>	<b>Schwarzbüel</b>	<b>Pizolhütte</b>	<b>Wildseelücke</b>	<b>Schwarzsee</b>	<b>Basegglen</b>	<b>Ziel</b>
Heidiwasser							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Winforce Granatapfel mit Zitrone	0	54 gr/l	40 mg/l	32 mg/l	0.46 gr/l	0	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Winforce Wachholder mit Zitrone	0	54 gr/l	40 mg/l	32 mg/l	0.46 gr/l	0	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Esswaren</b>																
Brot (weiss)	1.80%	85%				7.50%	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bananen reif	0.20%	94%				1.10%	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sponser: Energy plus 40 Gramm	15%	55%				12%	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Sponser: High Energy 45 Gramm	7%	65%				9%	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x