



Dicas de Alimentação

TRECHO 1

- 500-750ml de isotônico ou suco
- 2 gel

OBS.: Há dois pontos de água no caminho. Um numa torneira chegando na praia da Lagoinha do Leste, e outro num riozinho, subindo a trilha, após a praia.

AT1

- 1 bisnaguinha
- 1 coca-cola ou tonica

TRECHO 2

- 1 bisnaguinha
- 1 gel
- 500-750ml de isotônico ou suco
- caramanhola de água

AT2

- 1 barra de cereal
- 1 banana passa
- água de coco

TRECHO 3

- 1 gel
- 750ml isotônico ou suco

AT3

- 2 batatas cozida
- coca-cola ou tonica

TRECHO 4

- Água com Malto
- 1 gel

AT4

- 2 batatas cozida
- água de coco



TRECHO 5

- 750ml isotônico ou suco
- caramanhola de água
- 1 gel

AT6

- Fruta (maça, ameixa, manga,...)
- água de coco

TRECHO 6

- 750ml isotônico ou suco
- caramanhola de água
- 1 gel
- 1 banana passa

AT7

- 1 bisnaguinha
- 1 barra de cereal
- água de coco
- fruta

TRECHO 7

- caramanhola de água ou suco ou maltodextrina
- 1 gel

AT8

- Coca-cola

TRECHO 8

- caramanhola de água