		30 g/h	35 g/h	40 g/h	45 g/h	50 g/h	55 g/h	60 g/h	65 g/h	70 g/h	75 g/h	80 g/h	85 g/h	90 g/h	95 g/h	100 g/h
00:30	Maltodextrin	9 g	11 g	12 g	14 g	15 g	17 g	18 g	20 g	21 g	23 g	24 g	26 g	27 g	29 g	30 g
	Honig	4 g	5 g	6 g	7 g	7 g	8 g	9 g	9 g	10 g	11 g	12 g	12 g	13 g	14 g	15 g
	Traubensaft	14 g	16 g	19 g	21 g	23 g	26 g	28 g	30 g	33 g	35 g	37 g	40 g	42 g	44 g	47 g
	Zitrone	1 g	1 g	1 g	1 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	3 g
	Salz	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
01:00	Maltodextrin	18 g	21 g	24 g	27 g	30 g	33 g	36 g	39 g	42 g	45 g	48 g	51 g	54 g	57 g	60 g
	Honig	9 g	10 g	12 g	13 g	15 g	16 g	17 g	19 g	20 g	22 g	23 g	25 g	26 g	28 g	29 g
	Traubensaft	28 g	33 g	37 g	42 g	47 g	51 g	56 g	61 g	65 g	70 g	75 g	79 g	84 g	89 g	93 g
	Zitrone	2 g	2 g	2 g	3 g	3 g	3 g	4 g	4 g	4 g	5 g	5 g	5 g	6 g	6 g	6 g
	Salz	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g	1 g
01:30	Maltodextrin	27 g	32 g	36 g	41 g	45 g	50 g	54 g	59 g	63 g	68 g	72 g	77 g	81 g	86 g	90 g
	Honig	13 g	15 g	17 g	20 g	22 g	24 g	26 g	28 g	31 g	33 g	35 g	37 g	39 g	42 g	44 g
	Traubensaft	42 g	49 g	56 g	63 g	70 g	77 g	84 g	91 g	98 g	105 g	112 g	119 g	126 g	133 g	140 g
	Zitrone	3 g	3 g	4 g	4 g	5 g	5 g	6 g	6 g	6 g	7 g	7 g	8 g	8 g	9 g	9 g
	Salz	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g
02:00	Maltodextrin	36 g	42 g	48 g	54 g	60 g	66 g	72 g	78 g	84 g	90 g	96 g	102 g	108 g	114 g	120 g
	Honig	17 g	20 g	23 g	26 g	29 g	32 g	35 g	38 g	41 g	44 g	47 g	50 g	52 g	55 g	58 g
	Traubensaft	56 g	65 g	75 g	84 g	93 g	103 g	112 g	121 g	131 g	140 g	149 g	158 g	168 g	177 g	186 g
	Zitrone	4 g	4 g	5 g	6 g	6 g	7 g	7 g	8 g	9 g	9 g	10 g	10 g	11 g	12 g	12 g
	Salz	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g
02:30	Maltodextrin	45 g	53 g	60 g	68 g	75 g	83 g	90 g	98 g	105 g	113 g	120 g	128 g	135 g	143 g	150 g
	Honig	22 g	25 g	29 g	33 g	36 g	40 g	44 g	47 g	51 g	55 g	58 g	62 g	66 g	69 g	73 g
	Traubensaft	70 g	82 g	93 g	105 g	117 g	128 g	140 g	151 g	163 g	175 g	186 g	198 g	210 g	221 g	233 g
	Zitrone	5 g	5 g	6 g	7 g	8 g	8 g	9 g	10 g	11 g	11 g	12 g	13 g	14 g	15 g	15 g
	Salz	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g	3 g
03:00	Maltodextrin	54 g	63 g	72 g	81 g	90 g	99 g	108 g	117 g	126 g	135 g	144 g	153 g	162 g	171 g	180 g
	Honig	26 g	31 g	35 g	39 g	44 g	48 g	52 g	57 g	61 g	66 g	70 g	74 g	79 g	83 g	87 g
	Traubensaft	84 g	98 g	112 g	126 g	140 g	154 g	168 g	182 g	196 g	210 g	224 g	238 g	252 g	266 g	280 g
	Zitrone	6 g	6 g	7 g	8 g	9 g	10 g	11 g	12 g	13 g	14 g	15 g	16 g	17 g	17 g	18 g
	Salz	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
03:30	Maltodextrin	63 g	74 g	84 g	95 g	105 g	116 g	126 g	137 g	147 g	158 g	168 g	179 g	189 g	200 g	210 g
	Honig	31 g	36 g	41 g	46 g	51 g	56 g	61 g	66 g	71 g	76 g	82 g	87 g	92 g	97 g	102 g
	Traubensaft	98 g	114 g	131 g	147 g	163 g	179 g	196 g	212 g	228 g	245 g	261 g	277 g	294 g	310 g	326 g
	Zitrone	6 g	7 g	9 g	10 g	11 g	12 g	13 g	14 g	15 g	16 g	17 g	18 g	19 g	20 g	21 g
	Salz	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g	4 g
04:00	Maltodextrin	72 g	84 g	96 g	108 g	120 g	132 g	144 g	156 g	168 g	180 g	192 g	204 g	216 g	228 g	240 g
	Honig	35 g	41 g	47 g	52 g	58 g	64 g	70 g	76 g	82 g	87 g	93 g	99 g	105 g	111 g	117 g
	Traubensaft	112 g	131 g	149 g	168 g	186 g	205 g	224 g	242 g	261 g	280 g	298 g	317 g	336 g	354 g	373 g
	Zitrone	7 g	9 g	10 g	11 g	12 g	13 g	15 g	16 g	17 g	18 g	20 g	21 g	22 g	23 g	24 g
	Salz	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
04:30	Maltodextrin	81 g	95 g	108 g	122 g	135 g	149 g	162 g	176 g	189 g	203 g	216 g	230 g	243 g	257 g	270 g
	Honig	39 g	46 g	52 g	59 g	66 g	72 g	79 g	85 g	92 g	98 g	105 g	111 g	118 g	125 g	131 g
	Traubensaft	126 g	147 g	168 g	189 g	210 g	231 g	252 g	273 g	294 g	315 g	336 g	357 g	378 g	398 g	419 g
	Zitrone	8 g	10 g	11 g	12 g	14 g	15 g	17 g	18 g	19 g	21 g	22 g	23 g	25 g	26 g	28 g
	Salz	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
05:00	Maltodextrin	90 g	105 g	120 g	135 g	150 g	165 g	180 g	195 g	210 g	225 g	240 g	255 g	270 g	285 g	300 g
	Honig	44 g	51 g	58 g	66 g	73 g	80 g	87 g	95 g	102 g	109 g	117 g	124 g	131 g	138 g	146 g
	Traubensaft	140 g	163 g	186 g	210 g	233 g	256 g	280 g	303 g	326 g	350 g	373 g	396 g	419 g	443 g	466 g
	Zitrone	9 g	11 g	12 g	14 g	15 g	17 g	18 g	20 g	21 g	23 g	24 g	26 g	28 g	29 g	31 g
	Salz	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g	6 g
05:30	Maltodextrin	99 g	116 g	132 g	149 g	165 g	182 g	198 g	215 g	231 g	248 g	264 g	281 g	297 g	314 g	330 g
	Honig	48 g	56 g	64 g	72 g	80 g	88 g	96 g	104 g	112 g	120 g	128 g	136 g	144 g	152 g	160 g
	Traubensaft	154 g	179 g	205 g	231 g	256 g	282 g	308 g	333 g	359 g	385 g	410 g	436 g	461 g	487 g	513 g
	Zitrone	10 g	12 g	13 g	15 g	17 g	19 g	20 g	22 g	24 g	25 g	27 g	29 g	30 g	32 g	34 g
	Salz	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
06:00	Maltodextrin	108 g	126 g	144 g	162 g	180 g	198 g	216 g	234 g	252 g	270 g	288 g	306 g	324 g	342 g	360 g
	Honig	52 g	61 g	70 g	79 g	87 g	96 g	105 g	114 g	122 g	131 g	140 g	149 g	157 g	166 g	175 g
	Traubensaft	168 g	196 g	224 g	252 g	280 g	308 g	336 g	364 g	392 g	419 g	447 g	475 g	503 g	531 g	559 g
	Zitrone	11 g	13 g	15 g	17 g	18 g	20 g	22 g	24 g	26 g	28 g	29 g	31 g	33 g	35 g	37 g
	Salz	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g