



## **L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance

*Fabrice Kuhn, Hugues Daniel*

## **L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance** Fabrice Kuhn, Hugues Daniel

Après le succès de Nutrition de l'endurance, qui expliquait comment mieux s'alimenter pour plus de performance, Fabrice Kuhn et Hugues Daniel passent derrière les fourneaux. Ces deux médecins du sport s'appuient sur leur expérience de triathlète et de marathonien pour vous guider en cuisine. Avec eux, quel que soit votre sport, apprenez à réaliser 101 recettes savoureuses, pour l'entraînement, la compétition et la récupération. En un rien de temps, vous allez pouvoir mettre sur votre table d'excellents repas, équilibrés et de haute densité nutritionnelle. - Des plats pour tous les jours avec des ingrédients de qualité pour faire le plein d'énergie, de vitamines et de minéraux. La majorité est sans gluten et sans lait. - Des repas complets faciles à transporter pour les jours d'entraînement et d'épreuve sportive. - Des boissons de l'effort à faire soi-même, beaucoup moins chères que celles du commerce. - Des barres de céréales sur mesure pour tenir la distance en compétition. - Des milk-shakes spécial récupération. - Des gâteaux pour la pré-compétition; Avec ce livre, vous reprenez le contrôle de votre alimentation, vous maximisez vos performances et protégez votre santé : adieu les troubles digestifs et les tendinites !

 [Télécharger L'assiette de l'endurance- 101 recettes ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'assiette de l'endurance- 101 recette ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance Fabrice Kuhn, Hugues Daniel

---

224 pages

Revue de presse

Je vous invite à suivre dès à présent les bons conseils de ce guide. Vous aurez toutes les clés pour bien manger et progresser.

Erik Clavery --Préface Présentation de l'éditeur

Après le succès de Nutrition de l'endurance, qui expliquait comment mieux s'alimenter pour plus de performance, Fabrice Kuhn et Hugues Daniel passent derrière les fourneaux. Ces deux médecins du sport s'appuient sur leur expérience de triathlète et de marathonien pour vous guider en cuisine. Avec eux, quel que soit votre sport, apprenez à réaliser 101 recettes savoureuses, pour l'entraînement, la compétition et la récupération.

En un rien de temps, vous allez pouvoir mettre sur votre table d'excellents repas, équilibrés et de haute densité nutritionnelle.

- Des plats pour tous les jours avec des ingrédients de qualité pour faire le plein d'énergie, de vitamines et de minéraux. La majorité est sans gluten et sans lait.
- Des repas complets faciles à transporter pour les jours d'entraînement et d'épreuve sportive.
- Des boissons de l'effort à faire soi-même, beaucoup moins chères que celles du commerce.
- Des barres de céréales sur mesure pour tenir la distance en compétition.
- Des milk-shakes spécial récupération.
- Des gâteaux pour la pré-compétition;

Avec ce livre, vous reprenez le contrôle de votre alimentation, vous maximisez vos performances et protégez votre santé : adieu les troubles digestifs et les tendinites ! Biographie de l'auteur

Fabrice Kuhn est médecin spécialisé en biologie et médecine du sport. Il a suivi les équipes de France d'haltérophilie pendant 10 ans. Il pratique le triathlon longues distances (ironman), le marathon et l'ultratrail.

Hugues Daniel est médecin généraliste spécialisé en nutrition. Il pratique le marathon et la natation.

Download and Read Online L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance Fabrice Kuhn, Hugues Daniel #2Z8QUOJYPN0

Lire L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel pour ebook en ligneL'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel à lire en ligne.Online L'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel ebook Téléchargement PDFL'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel DocL'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel MobipocketL'assiette de l'endurance- 101 recettes spécial performance par Fabrice Kuhn, Hugues Daniel EPub

**2Z8QUOJYPN0Z8QUOJYPN0Z8QUOJYPN0**