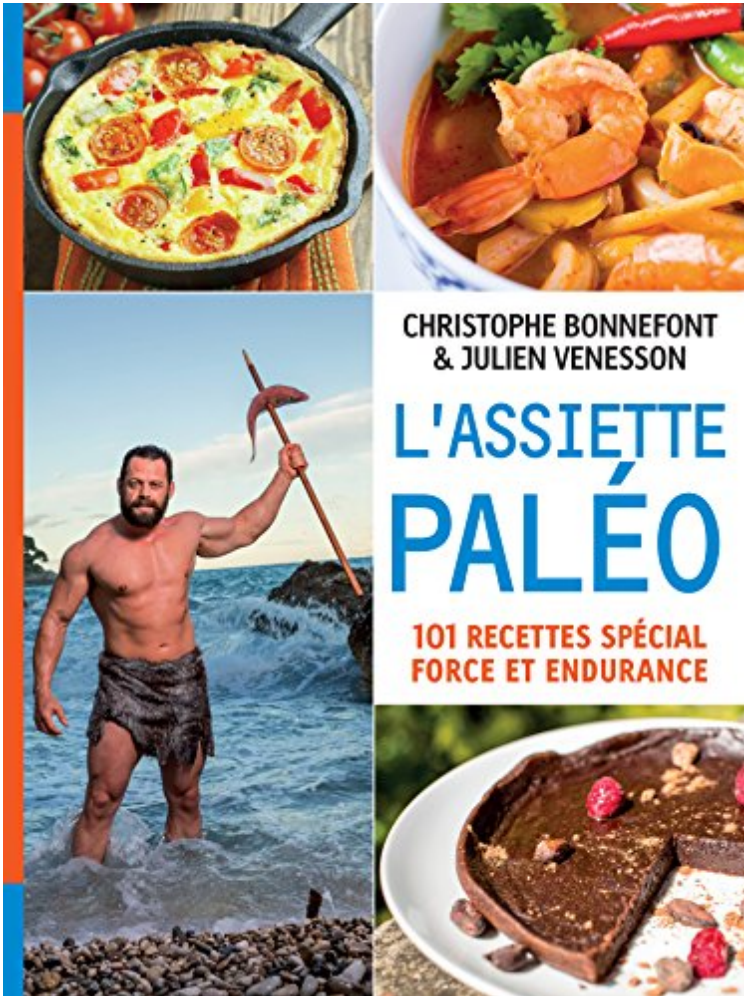


[Mobile book] File size: 43.Mb

L'Assiette palo, 101 recettes special force et endurance



Par Christophe Bonnefont, JULIEN VENESSON
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #37886 dans eBooksPubli le: 2015-05-22Sorti le: 2015-05-22Format: Ebook Kindle

[Mobile book] L'Assiette palo, 101 recettes special force et endurance

Par Christophe Bonnefont, JULIEN VENESSON : L'Assiette palo, 101 recettes special force et endurance before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised L'Assiette palo, 101 recettes special force et endurance:

Download

Read Online

Description :

Présentation de l'éditeurAprès le succès de Palo Nutrition, Christophe Bonnefont et Julien Venesson passent derrière les fourneaux. Avec eux, apprenez réaliser 101 délicieuses recettes palo en un coup de cuillère pot ! Que vous pratiquiez un sport de force ou d'endurance, elles sont conçues pour vous apporter tous les bienfaits de l'alimentation ancestrale, vous permettre d'améliorer vos performances et optimiser votre santé : frites de patate douce, nuggets de poulet, quiche au saumon... plats végétariens et même végans, car manger palo ce n'est pas manger que de la viande desserts gourmands sans crales au chocolat noir, la noix de coco, aux fruits rouges.

Mais aussi : des petits déjeuners riches en protéines parfaitement digestes des gâteaux de l'effort des barres énergétiques pour les jours d'entraînement intense Grâce aux infos nutritionnelles données pour chaque recette (kilocalories, protéines, glucides et lipides), vous pouvez adapter vos portions vos besoins et votre sport. Et même si vous n'êtes pas sportif, ce livre est une mine d'ides pour manger plus sainement ! 101 recettes testées

(et approuvées) par un panel d'athlètes. Présentation de l'auteur. Après le succès de Palo Nutrition, Christophe Bonnefont et Julien Venesson passent derrière les fourneaux. Avec eux, apprenez réaliser 101 délicieuses recettes palo en un coup de cuillère pot ! Que vous pratiquiez un sport de force ou d'endurance, elles sont conçues pour vous apporter tous les bienfaits de l'alimentation ancestrale, vous permettre d'améliorer vos performances et optimiser votre santé : frites de patate douce, nuggets de poulet, quiche au saumon... plats végétariens et même végétariens, car manger palo ce n'est pas manger que de la viande desserts gourmands sans crales au chocolat noir, la noix de coco, aux fruits rouges. Mais aussi : des petits déjeuners riches en protéines parfaitement digests des gâteaux de l'effort des barres énergétiques pour les jours d'entraînement intense. Grâce aux infos nutritionnelles données pour chaque recette (kilocalories, protéines, glucides et lipides), vous pouvez adapter vos portions vos besoins et votre sport. Et même si vous n'êtes pas sportif, ce livre est une mine d'idées pour manger plus sainement ! 101 recettes testées (et approuvées) par un panel d'athlètes. Biographie de l'auteur. CHRISTOPHE BONNEFONT, sportif accompli (plusieurs fois sur les podiums de compétitions internationales de culturisme), est aussi un cuisinier hors pair. Il est l'auteur de L'Assiette de la force. JULIEN VENESSON est rédacteur en chef du mensuel Alternatif Bien-être. Il anime le site superphysique.org aux côtés de Rudy Coia et Michael Gundill. Il est l'auteur des best-sellers Palo Nutrition, Gluten et Nutrition de la force.