

Livre

Auteur(s) : Liife (Auteur) ;Amsallom, Ugo (Auteur) ;Gros, Boris (Auteur) ;Tissot, Matthieu (Auteur) ;Japy, David (Photographe) ;Bardel, Garlone (Décorateur)

Titre(s) : Smoothies & plaisirs : recettes sportives / Liife ; Ugo Amsallom, Boris Gros & Matthieu Tissot ; photographies de David Japy ; stylisme de Garlone Bardel.

Editeur(s) : Paris : First Editions, 2020.

Autres : 1 vol. (127 p.) . illustrations en couleur . 22 x 17 cm

Résumé : Cinquante recettes de smoothies healthy, à consommer avant, pendant ou après l'effort, à base de super nutriments tels que les graines de chia, le lait d'amandes, l'eau de coco ou les épinards. Les propriétés des aliments choisis sont présentées afin de créer son smoothie idéal, ainsi que des conseils nutritionnels pour l'alimentation du sportif. Electre 2021.

Notes : Index. - Tout public.

Sujet(s) : Smoothies ;Sportifs ** Alimentation



Exemplaires

| Espace | Localisation | Cote | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|------------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|
| *Services internes | Valise sports | 641.563 LII | Prêt normal | Disponible | Hillion |
