

Livre

**Auteur(s)** : Ferreira, Coralie (Auteur) ;Heulin, Axel (Auteur) ;Garnier, Virginie (Illustrateur)

**Titre(s)** : L'assiette du sportif [Texte imprimé] : recettes équilibrées avant, pendant et après l'effort / Coralie Ferreira & Axel Heulin ; photographies, Virginie Garnier ; stylisme, Coralie Ferreira.

**Editeur(s)** : Paris : Hachette, 2016.

**Autres** : 1 vol. (215 p.) . ill. en coul. . 25 cm

**Résumé** : Oubliez les préparations hyper-protéinées, les barres énergétiques industrielles, les tristes plats de pâtes avant l'effort ou les boissons de récupération trop chimiques. Voici enfin le livre de cuisine saine et gourmande spécialement adapté à tous types de sportifs, amateurs et aguerris. Comment bien s'alimenter pour rester en forme et performant ' Quelle est l'alimentation idéale du sportif ' Que manger avant, pendant ou après l'effort ' Quel programme alimentaire avant une compétition ' Sport d'endurance, de combat, de glisse : musculation, cardio ou souplesse... Voici tous les conseils et recettes pour garder un vrai confort digestif et améliorer sa performance. Des fiches techniques pratiques rédigées par un nutritionniste du sport donnent les clés pour satisfaire les besoins nutritionnels du sportif, au quotidien comme avant une compétition : hydratation, carburants de l'effort, perte de masse grasse, récupération... + de 60 recettes saines et pleines de saveurs spécialement conçues pour les sportifs du petit déjeuner au dîner : pain énergétique miel et fruits secs, barres de céréales aux graines de courge, fruits gelés, smoothie avocat et banane, boulette de boeuf aux herbes et citron, soupe de carottes et patate douce au curcuma... Tout au long du livre, découvrez des témoignages et astuces nutrition de sportifs du running à la boxe, du yoga au surf, du basket au fitness en passant par la natation et le CrossFit.

**Sujet(s)** : Sportifs \*\* Alimentation



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.563-FER	Prêt normal	Sorti	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux