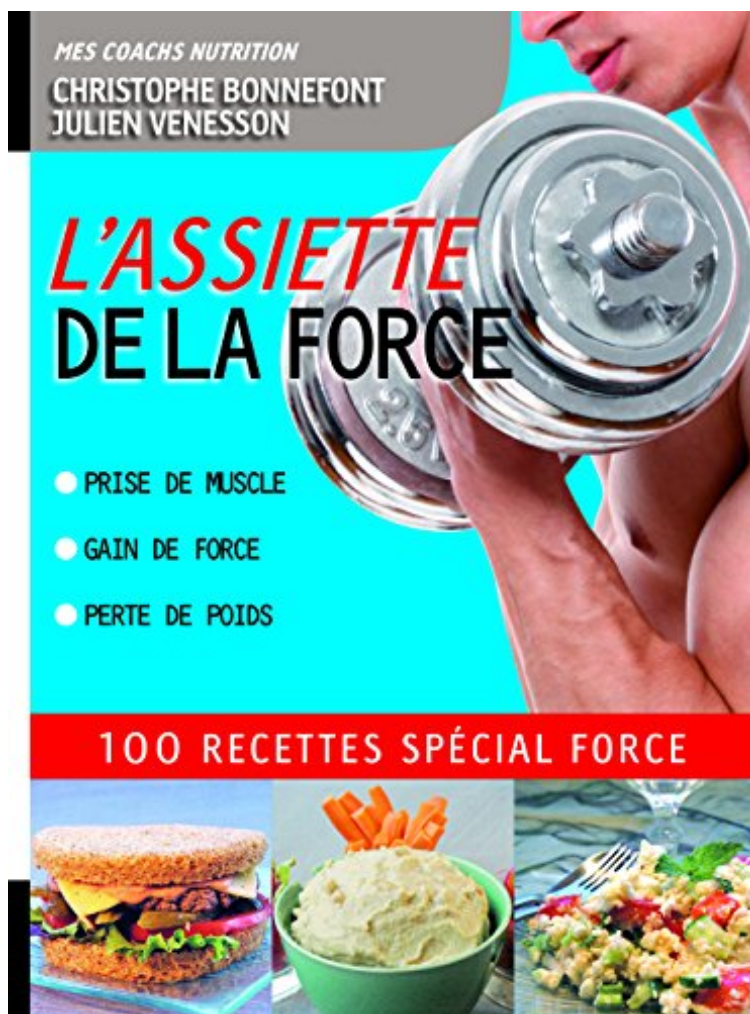


[Read free] File size: 36.Mb

L'assiette de la force: 100 recettes special force



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

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #44011 dans eBooksPubli le: 2013-11-29Sorti le: 2013-12-05Format: Ebook Kindle

[Read free] L'assiette de la force: 100 recettes special force

Par Christophe Bonnefont, JULIEN VENESSON : L'assiette de la force: 100 recettes special force before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised L'assiette de la force: 100 recettes special force:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurAprs le succs de Nutrition de la force, Christophe Bonnefont et Julien Venesson passent derrire les fourneaux. Avec eux, apprenez raliser 100 recettes savoureuses en un coup de cuillre pot ! Ils les ont spcialement conues pour VOUS, le sportif de force. Qu'il sagisse de prendre de la masse, de scher ou de pousser plus lourd, vous trouverez dans ce guide les menus adapts votre prparation physique. Des recettes pour le petit djeuner, djeuner, dner, les collations Vite fait, bien fait : pas de temps perdu en cuisine, cest autant de gagn pour votre sport Faciles, mme si vous navez jamais cuisin Testes (et approuves) par un panel dathltes Des repas quilibrs qui prservent votre sant, y compris si vous ne tolrez pas le gluten Avec des informations nutritionnelles : calories, protines, glucides, lipidesPrsentation de l'diteurAprs le succs de Nutrition de la force, Christophe Bonnefont et Julien Venesson passent derrire les fourneaux. Avec eux, apprenez raliser 100 recettes savoureuses en un coup de cuillre pot ! Ils les ont spcialement conues pour VOUS, le sportif de force. Qu'il sagisse de prendre de la masse, de scher ou de pousser plus lourd, vous trouverez dans ce guide les menus adapts votre prparation physique. Des recettes pour le petit djeuner,

djeuner, dner, les collations Vite fait, bien fait : pas de temps perdu en cuisine, cest autant de gagn pour votre sport Faciles, mme si vous navez jamais cuisin Testes (et approuves) par un panel dathltes Des repas quilibrs qui prservent votre sant, y compris si vous ne tolrez pas le gluten Avec des informations nutritionnelles : calories, protines, glucides, lipidesBiographie de l'auteurChristophe Bonnefont est un ancien champion de karat artistique aujourd'hui athlte culturiste et depuis toujours, grand amateur de cuisine.Julien Venesson est l'auteur de Nutrition de la Force (Thierry Souccar ditions). Consultant en nutrition, il crit pour plusieurs sites spcialiss et anime le site superphysique.org.