

Mots clés: telecharger Assiette de la force ; 100 recettes spécial force pdf, Assiette de la force ; 100 recettes spécial force mobi, Assiette de la force ; 100 recettes spécial force epub gratuitement, Assiette de la force ; 100 recettes spécial force torrent, Assiette de la force ; 100 recettes spécial force lire en ligne.

---

## Assiette de la force ; 100 recettes spécial force PDF

Bonnefont, Christophe; Venesson, Julien



*Ceci est juste un extrait du livre de Assiette de la force ; 100 recettes spécial force. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Bonnefont, Christophe; Venesson, Julien

ISBN-10: 9782365490160

Langue: Français

Taille du fichier: 3740 KB

## **LA DESCRIPTION**

Que faut-il manger pour booster ses performances sans renoncer aux plaisirs de la table et sans passer non plus des heures en cuisine ? Un culturiste fin gastronome et un spécialiste de la nutrition sportive mettent tout leur savoir-faire et leur expérience dans l'élaboration de recettes gourmandes pour athlètes exigeants. Petits déjeuners, plats, goûters. au total ce sont près de 250 recettes spécialement conçues pour les besoins du sportif, originales, faciles à réaliser, à base d'ingrédients frais. Chaque recette est déclinée selon les différentes phases de la préparation physique : entraînement classique, prise de masse, régime (sèche) en vue d'une compétition.

## QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Présentation éditeur : Après le succès de "Nutrition de la force", Christophe Bonnefont (ancien champion de karaté artistique aujourd'hui athlète culturiste et ...

L'Assiette de la force 100 recettes spécial force. Prise de muscle, gain de force, perte de poids: 100 recettes spécial force eBook: Christophe Bonnefont, JULIEN ...

100 recettes spécial force ... Après le succès de Nutrition de la force, Christophe Bonnefont et Julien Venesson passent derrière les fourneaux.

**ASSIETTE DE LA FORCE ; 100 RECETTES SPÉCIAL FORCE**

[Lire la suite...](#)