

100 recettes du sportif PDF

Collectif



Ceci est juste un extrait du livre de 100 recettes du sportif. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Collectif
ISBN-10: 9782017042648
Langue: Français
Taille du fichier: 1572 KB

LA DESCRIPTION

100 recettes saines et énergétiques pour les sportifs de tous niveaux : Smoothies bowls, Jus antioxydants, Sandwichs sucrés ou salés, Wok de nouilles de riz, Risotto au kale et à la spiruline, Wraps californiens, Taboulé, Maquereau à la sauce soja, Tartare de poisson et tagliatelles de courgettes. Des recettes maison à savourer avant, pendant ou après l'effort.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Bonjour tout le monde je vous propose aujourd'hui un PDF que j'ai trouvé en cherchant sur le net des recettes cookeo . 100 recettes cookeo

Découvrez dans ce livre de cuisine plus de 100 recettes gourmandes et équilibrées pour accroître les bienfaits de vos séances de sport. Petits déjeuners ...

La cuisine pour sportifs 100 recettes pour les mordus et les athlètes du dimanche écrit par Tara MARDIGAN, éditeur TRECARRE, , livre neuf année 2017, isbn ...

100 RECETTES DU SPORTIF

[Lire la suite...](#)