



## Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives

Maïlis Elliker

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

### Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives

Maïlis Elliker

Maïlis Elliker vous propose 100 recettes gourmandes et équilibrées pour vous accompagner dans chaque moment de la journée et donner du sens à votre pratique sportive. Petits déjeuners, entrées, plats, desserts, snacking, vous trouverez des idées savoureuses, originales, faciles à réaliser et, pour certaines, adaptées à votre mode de vie ou à vos intolérances. Vous apprendrez également à introduire et utiliser les superaliments dans vos préparations culinaires. David Costa introduit les recettes en vous délivrant sa méthode pour adopter l'alimentation qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans privations.

↓ [Telecharger Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilib ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équil ...pdf](#)

# **Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives**

*Maïlis Elliker*

## **Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives Maïlis Elliker**

Maïlis Elliker vous propose 100 recettes gourmandes et équilibrées pour vous accompagner dans chaque moment de la journée et donner du sens à votre pratique sportive. Petits déjeuners, entrées, plats, desserts, snacking, vous trouverez des idées savoureuses, originales, faciles à réaliser et, pour certaines, adaptées à votre mode de vie ou à vos intolérances. Vous apprendrez également à introduire et utiliser les superaliments dans vos préparations culinaires. David Costa introduit les recettes en vous délivrant sa méthode pour adopter l'alimentation qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de forme sans privations.

## Téléchargez et lisez en ligne Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives Maïlis Elliker

---

250 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez dans ce livre de cuisine plus de 100 recettes gourmandes et équilibrées pour accroître les bienfaits de vos séances de sport. Petits déjeuners, entrées, plats, desserts, snacking, vous trouverez des idées savoureuses pour chaque moment de la journée. Au fil de votre parcours gustatif, vous revisiterez certains plats habituellement considérés comme (trop) riches en calories pour en cuisiner une version saine et diététique. Vous saurez également tout des nouveaux superaliments et de leur utilisation dans les préparations culinaires. Enfin, vous apprendrez à allier les ingrédients en fonction de leurs apports nutritifs pour élaborer des repas complets, indispensables à votre activité physique. Maïlis Elliker, associée au coach fitness David Costa, vous délivre ses meilleurs conseils pour adopter dès à présent une alimentation à la hauteur de vos objectifs de forme. Biographie de l'auteur

MAILIS ELLIKER

Diplômée en langues et lettres françaises et romanes avec un master en sciences et métiers du livre, Maïlis Elliker prépare actuellement une formation de coach en nutrition.

Elle est passionnée par la cuisine depuis son enfance où elle passait des heures à regarder sa grand-mère s'affairer entre les casseroles et le four. Depuis trois ans, cet intérêt s'est agrémenté d'une passion pour la nutrition et la musculation, développée et partagée au quotidien sur son compte Instagram @deliciously\_healthy où elle montre qu'il est possible d'allier alimentation saine à cuisine gourmande.

DAVID COSTA

Coach expert en musculation depuis 2009, David Costa est diplômé d'un master 2 « Entraînement, préparation physique, mentale et management sportif », d'un DU de préparation physique, de 2 brevets d'état « Métiers de la forme » et « Haltérophilie, Culturisme, Force athlétique et Musculation » et d'un brevet fédéral 3 d'entraîneur expert en force athlétique. Il a gagné en 2012 la compétition de model fitness MUSCLEMANIA à New York. Il coache aujourd'hui plus de 400 personnes à travers ses divers services et intervient en tant que rédacteur chez Men's Health, Men's fitness, Masculin.com et d'autres grands médias. Il est l'auteur de Musclée & Sexy, sorti en 2016 et déjà vendu à plus de 4000 exemplaires.

Download and Read Online Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives  
Maïlis Elliker #15ZSKWANP62

Lire Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker pour ebook en ligne Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker à lire en ligne. Online Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker ebook Téléchargement PDF Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker Doc Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker Mobipocket Mes Recettes Plaisir - 100 Recettes faciles et équilibrées pour les sportives par Maïlis Elliker EPub

**15ZSKWANP6215ZSKWANP6215ZSKWANP62**