

Sommaire

L'AUTEURE	3
------------------	----------

INTRODUCTION	9
---------------------	----------

1^{re} partie

Comment bien se nourrir quand on est sportif ?

LES BESOINS SONT-ILS LES MÊMES POUR TOUS LES SPORTIFS ?	14
--	-----------

REPAS QUOTIDIEN : QUE CHOISIR ?	18
--	-----------

AVANT ET APRÈS L'EFFORT	27
--------------------------------	-----------

CAS PARTICULIER : AVANT UNE COMPÉTITION	29
--	-----------

PENDANT L'EFFORT	33
-------------------------	-----------

APRÈS L'EFFORT	37
-----------------------	-----------

2^{de} partie

Recettes santé spécial sportifs

PETIT-DÉJEUNER	43
-----------------------	-----------

Muesli aux fruits frais	46
-------------------------	----

Porridge au miel	47
------------------	----

Muesli au chocolat	48
--------------------	----

Pancakes maison	49
-----------------	----

Pain de seigle maison	50
-----------------------	----

Galette de flocons d'avoine à la châtaigne	52
Crème chocolat-amandes	53
Entremet aux graines de chia	54
Pain perdu sans cuisson	55
Crème complète à la vanille	56
Smoothie fraise	57
Smoothie avocat	58
Smoothie banane	59
Smoothie protéiné	60

ENTRÉES

Chou rouge vinaigrette	61
Tartines thon-avocat	62
Salade concombre-noix d'Amazonie	63
Endives aux pommes	64
Cassolette de légumes	65
Salade de riz	66
Salade de pâtes	67
Salade de pommes de terre	68
Salade de tomates au basilic	69
Brochettes sucrées-salées	70
Carottes à la croque et fromage frais	71
Avocat mimosa	72
Asperges express vinaigrette	73
Tomates et courgettes crues vinaigrette	74
Salade avocat-crevettes	75
Purée de petits pois et maquereaux	76
Mini-brochettes de poivron rouge au bœuf	77
Fonds d'artichauts garnis	78

PLATS

Gratin de brocolis au thon	81
Cake au chèvre et aux noix	82
Cake courgettes-tomates	83
Pizza maison	84
Semoule de blé au thon	86
Crêpes complètes	88
Pain maison	89
Saumon aux légumes	90
	91

Riz basmati au bœuf	92
et sauce tomate	94
Aiguillettes de canard au miel et aux patates douces	95
Escalope de poulet grillé aux herbes	96
Quiche pour l'effort	98
Omelette aux champignons	99
Émincé de dinde au curry	100
Poivrons tricolores farcis au bœuf	102
Gratin de chou-fleur au poisson	103
Carottes et œuf mollet	104
Riz thaï, lentilles corail et haricots rouges	105
Cœur de laitue cajou	106
Céleri branche aux noix de Grenoble	107

DESSERTS

Moelleux chocolat-banane-noix de cajou	108
Sablés à la farine de châtaigne	109
Pommes au four farcies à la crème d'amande	110
Moelleux au chocolat noir	111
Kouign Amann : gâteau pour sportifs d'endurance	112
Riz au lait gourmand	114
Compote de pomme à la cannelle	115
Pain d'épice	116
Fromage blanc aux framboises	117
Banane au chocolat noir	118
Mangue au mascarpone	119
Mantecados	120
Omelette aux pommes	121
Biscuits aux raisins secs et à la noix de coco	122
Fondant aux pommes	124

BIBLIOGRAPHIE

125