

MES COACHS NUTRITION

DR FABRICE KUHN  
DR HUGUES DANIEL

# L'ASSIETTE DE L'ENDURANCE

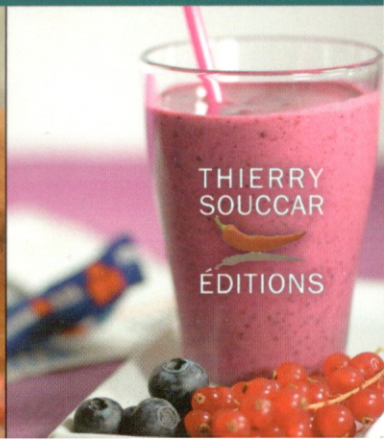
● COURSE À PIED

● CYCLISME

● NATATION

Préface d'Erik Clavery  
champion du monde de trail

101 RECETTES SPÉCIAL PERFORMANCE



THIERRY  
SOUCCAR

ÉDITIONS





# “ Vous avez aimé *Nutrition de l'endurance*, vous allez dévorer *L'assiette de l'endurance* ! ”

**A**près le succès de *Nutrition de l'endurance* qui expliquait comment mieux s'alimenter pour plus de performance, Fabrice Kuhn et Hugues Daniel passent derrière les fourneaux. Ces deux médecins du sport s'appuient sur leur expérience de triathlète et de marathonien pour vous guider en cuisine. Avec eux, quel que soit votre sport, apprenez à réaliser 101 recettes savoureuses, pour l'entraînement, la compétition et la récupération.

En un rien de temps, vous allez pouvoir mettre sur votre table d'excellents repas, équilibrés et de haute densité nutritionnelle.

- **Des plats pour tous les jours** avec des ingrédients de qualité pour faire le plein d'énergie, de vitamines et de minéraux. La majorité est sans gluten et sans lait.
- **Des repas complets faciles à transporter** pour les jours d'entraînement et d'épreuve sportive.
- **Des boissons de l'effort à faire soi-même**, beaucoup moins chères que celles du commerce.
- **Des barres de céréales** sur mesure pour tenir la distance en compétition.
- **Des milk-shakes** spécial récupération.
- **Des gâteaux** pour la pré-compétition.

Avec ce livre, vous reprenez le contrôle de votre alimentation, vous maximisez vos performances et protégez votre santé : adieu les troubles digestifs et les tendinites !

**“ Je vous invite à suivre dès à présent les bons conseils de ce guide. Vous aurez toutes les clés pour bien manger et progresser. ”**

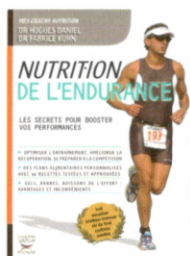
Erik Clavery, champion du monde de trail

**FABRICE KUHN** est médecin spécialisé en biologie et médecine du sport. Il a suivi les équipes de France d'haltérophilie pendant 10 ans. Il pratique le triathlon longues distances (ironman), le marathon et l'ultra-trail.

**HUGUES DANIEL** est médecin généraliste spécialisé en nutrition. Il pratique le marathon et la natation.

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Prix : 19,90 € TTC France



9 782365 490764

Photo © Image Source/Getty Images