

Le livre

Randonnée, marche nordique, VTT, trail, triathlon, raid...
Que l'on soit amateur de sports loisirs nature ou adepte de disciplines plus physiques, tenir la distance passe par des besoins nutritionnels spécifiques.

Kecily et Kristof Berg, tous deux passionnés de course à pied, révèlent ici les secrets de fabrication de leur « carburant » avant, pendant et après l'effort.

Une cuisine végétale, équilibrée et métissée :

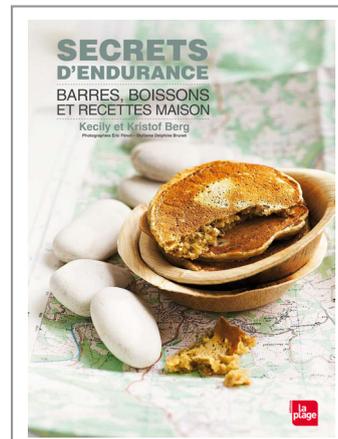
- 35 recettes à faire soi-même : **ultrabarres et biscuits de récupération, petits déjeuners biodynamiques, gels énergétiques et smoothies réconfortants...**
- Des recettes simples et rapides à préparer à partir **d'ingrédients bio** facilement accessibles et **à haute valeur nutritionnelle** : crèmes d'oléagineux, purée de fruits, lait végétaux, soja et miso...
- Des gourmandises qui s'inspirent des voyages et courses mythiques disputées par ce couple de sportifs confirmés : Ultratrail alpin ; Désert des Agriates ; Lac Saroma (Japon) ; Ugali Muzungu (Kenya) ; Rêve de Costa Rica...

B.a.-ba de la diététique de l'effort et planning de consommation, guide d'achat, préparation et organisation complètent cet ouvrage. Chacun y trouvera de quoi **améliorer ses performances**, selon son niveau : les branchés « compétition » comme les amoureux de la nature et des grands espaces.

Les auteurs

Kecily et Kristof Berg partagent leur goût pour la course à pied et les voyages sans se prendre la tête ni se marcher sur les pieds. Installés aux Pays-Bas, ils animent un blog (en français) qui raconte cette passion (15 km, semi marathon, marathon, trail...) et leurs explorations culinaires : <http://www.metagama.com/pap/>

Eric Fénot, spécialiste de la photographie culinaire, travaille pour l'édition et pour la presse. Il a collaboré à la publication de livres gastronomiques prestigieux.



Secrets d'endurance

Kecily et Kristof Berg

Photographies de
Eric Fénot

Stylisme par Delphine Brunet

Prix public : 9,90 euros

Papier FSC

72 pages

Format : 16 x 22 cm

ISBN : 978-2-84221-227-8

