

## Green

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Green [Texte imprimé] : protéines / Stéphanie Tresch Medici, Emeline Bacot,... ; stylisme et photographies, Céline de Cerou

Auteur(s) : Tresch-Medici, Stéphanie

Autre(s) auteur(s) : Bacot, Emeline

Autre(s) responsabilité(s) : Cérou, Céline de (Illustrateur)

Publication : Paris : Éditions la Plage, impr. 2019

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (223 p.) : ill. en coul. ; 25 cm

ISBN : 978-2-84221-654-2

EAN : 9782842216542

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.262 2 23

Résumé ou extrait : Les protéines végétales, plébiscitées par les plus grands sportifs, sont présentes dans des végétaux très courants ou des aliments plus étonnants (seitan, tofu, algues...). Apprenez à enrichir vos recettes de tous les jours en protéines de bonne qualité, à fabriquer des barres protéinées, des burgers ou des boissons performantes... Retours d'expériences de sportifs vegan, conseils pointus d'une diététicienne et recettes éprouvées... Et si nous commençons dès maintenant à consommer les protéines de demain ? Stéphanie Tresch Medici conjugue ici ses deux passions, le sport et la cuisine vegan. Elle est autrice aux éditions La Plage de Ma cuisine vegan pour tous les jours, Des salades qui nous font du bien et Une année vegan avec la fée Stéphanie. Elle anime depuis 2015 La fée Stéphanie, un blog de référence en cuisine végétalienne. Emeline Bacot est diététicienne-nutritionniste. Membre de la commission nutrition-santé de l'Association Végétarienne de France elle s'est tournée vers l'alimentation végétale dès le début de ses études.

Sujet - Nom commun : Protéines végétales

Cuisine végétalienne

Sportifs -- Alimentation