

Sommaire

À propos de l'auteur	4
Avant-propos	6
Introduction	8
1. Les macronutriments	13
Les protéines	15
Les glucides	23
Les lipides	28
2. Les micronutriments	35
Les vitamines	38
Les minéraux	41
3. L'équilibre alimentaire	45
L'index glycémique	48
Acide-base	50
4. L'hydratation	57
L'eau, un allié sous-estimé du sportif	58
Boissons de l'effort : que boire pendant l'activité ?	59
Guide pratique : Passez à l'action !	60
FAQ	71
Bien manger pour mieux performer !	77
Remerciements	79