	Remerciements	6
	Introduction	7
1	Que devez-vous manger ?	9
2	Avant l'entraînement	29
3	Pendant l'entraînement	37
4	Après l'entraînement	45
5	Manger pour perdre des graisses	51
6	Compléments nutritionnels	65
7	Aliments et boissons	81
8	Manger et faire du fitness	91
9	Manger et courir	103
10	Manger et faire du vélo	117
11	Manger et nager	131
	Index	143

Matériel protégé par le droit d'auteur