

Les rendez-vous du SDL

Exposition autour du livre Grand Trail

Avec Frédéric Berg et Alexis Berg

Bibliographie des frères Berg sur le thème du trail et de l'alimentation

Protéines vertes : tofu, azukis, pois chiches, lentilles

Berg, Cécile

Berg, Christophe

la Plage

09/03/2017

13,50 EUR

Ces recettes à base de légumineuses sont accompagnées d'une présentation des qualités nutritives des haricots secs, des lentilles, des pois cassés, et autres légumineuses.



Grand trail

Berg, Alexis

Berg, Frédéric

la Plage

26/11/2015

49,50 EUR

Une invitation à découvrir les treize plus grands sites de trail du monde, du Mont Blanc à la diagonale des fous de la Réunion en passant par le Tarawera Ultramarathon néozélandais et le Mont-Fuji. L'ouvrage présente également treize trailers célèbres (Ana Frost, Scott Jurek, Ryan Scandes, etc.) et comprend autant de chapitres thématiques présentant des conseils et des témoignages.



Boissons de l'effort

Berg, Cécile

Berg, Christophe

la Plage

20/08/2015

13,50 EUR

Conseils et recettes pour élaborer des boissons naturelles, nutritives et économiques pour les sportifs.



Le grand livre de la cuisine crue

Berg, Christophe

Berg, Alexis

la Plage

07/05/2014

29,95 EUR

250 recettes végétales, sans gluten et 100 % détox pour faire le tour des plats emblématiques de la cuisine crue. Avec des suggestions de menus et une explication des techniques de base.



Du bonheur en barres : barres protéinées faites maison

Berg, Cécile

Berg, Christophe

la Plage

16/03/2012

9,95 EUR

30 recettes de barres énergétiques ou protéinées à base de fruits et noix pour la rando, les petits creux et le goûter des enfants.

