

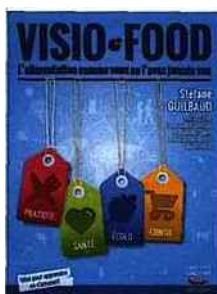


## À DÉCOUVRIR

### La nouvelle épicerie en ligne 100% sans gluten

Un site agréable à parcourir, avec un large choix de produits présentés sur des étagères en carton, un peu comme si on jouait à la marchande. Ici, pâtes, sauces, pains, plats cuisinés, biscuits se partagent la vedette avec les viennoiseries, céréales... et même les bonbons ! Pour qu'intolérant puisse rimer avec gourmand...

[manger-sans-gluten.fr](http://manger-sans-gluten.fr)



### Un livre pour voir les aliments sous un jour nouveau

Parce qu'un bon dessin vaut parfois mieux qu'un long discours,  
Stéphane Guilbaud,

formateur en changement de comportement alimentaire et ancien directeur artistique dans une agence de marketing, utilise près de 100 infographies pour distiller une multitude d'infos sur ce que l'on mange. Vous saurez ainsi quelle pièce de bœuf utiliser pour un pot-au-feu ou encore les pièges à éviter une fois à table pour ne pas grossir.

*Visio-Food, Thierry Souccar Editions, 15,90 €.*