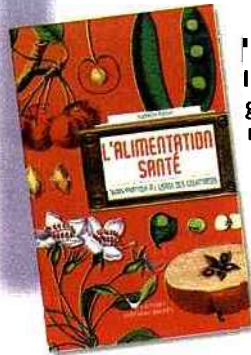




Je choisis

Le goût du sucre, 0 calorie
Issu de la plante de stevia, ce nouvel édulcorant en poudre au goût classique vient d'être autorisé en France. Un stick équivaut à un sucre et apporte zéro calorie. À utiliser pour sucrer le café, les laitages, les crêpes... Ne pas le chauffer à plus de 120 °C.

Pure Via, 2,70 € les 40 sticks, dans les grandes et moyennes surfaces.



L'alimentation au naturel

Inspiré par les médecines douces, ce guide propose des pistes pour mieux se nourrir en se faisant plaisir. Il explore la chrononutrition, le choix des bons acides gras, les cuissons saines ou l'équilibre acido-basique. Des informations claires et fiables, faciles à mettre en pratique.

L'Alimentation santé, par Isabelle Pillon, 12,50 €, éditions Stéphane **Bachès**