

C'EST MALIN

POCHE

CAROLE GARNIER

SANS GLUTEN

MODE D'EMPLOI

SANTÉ



Aliments incontournables, recettes et astuces :
tous les conseils pour modifier facilement
vosre alimentation et mieux digérer

SANS GLUTEN MODE D'EMPLOI



Que vous soyez cœliaque ou que vous ayez simplement envie de limiter votre consommation de gluten pour mieux digérer, votre but est le même : modifier votre alimentation en gardant le plaisir de manger et de cuisiner.

Dans ce livre, découvrez :

- **Le mode d'emploi de l'alimentation sans gluten :** où faire ses courses, comment repérer le gluten sur les étiquettes des aliments ou des cosmétiques.
- **Les aliments incontournables pour cuisiner sans gluten :** farine de châtaigne, flocons de céréales, riz, sarrasin...
- **Les trucs et astuces pour cuisiner sans gluten :** réaliser des gâteaux, des crêpes gourmandes, des pains moelleux...
- **1 semaine de menus malins** pour toutes les occasions !
- **Plus de 80 recettes pour toute la famille.**

**EN BONUS : 15 MENUS « KIDS »,
10 RECETTES DE COSMÉTIQUES MAISON
ET TOUTES LES BONNES ADRESSES SANS GLUTEN À TÉLÉCHARGER**

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé* et *Vital Food*. Elle est aussi l'auteure de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Ma bible de l'alimentation sans gluten* et *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*.

ISBN 979-10-285-1224-8

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

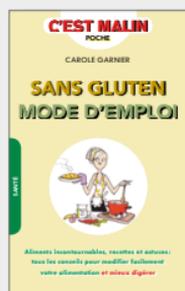


6 euros
Prix TTC France

RAYON : SANTÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Sans gluten mode d'emploi, c'est malin
Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E