



Alimentation sans gluten

Céréales sans gluten

et pseudo-céréales

- Maïs
- Riz
- Sarrasin
- Teff
- Quinoa
- Amaranthe
- Tapioca
- Millet
- Soja
- Sorgho

Céréales avec gluten

- Blé
- Kamut
- Épeautre
- Seigle
- Orge
- Avoine
- Triticale

Sous quelles formes trouve-t'on les céréales sans gluten?

- farine d'avoine, de riz, de quinoa, de sarrasin
- pâtes sans gluten
- riz blanc, riz brun, riz basmati, vermicelles de riz, riz sauvage
- tortillas de maïs
- galettes de riz, de sarrasin, d'avoine
- flocons d'avoine, de riz, de quinoa

Quelques idées de consommation de céréales sans gluten

- gruau d'avoine
- pain sans gluten
- pâtes sans gluten
- quinoa
- riz blanc, riz brun, riz basmati, vermicelles de riz, riz sauvage
- tortillas de maïs
- galettes de riz, de sarrasin, d'avoine