

ALLERGIE AU GLUTEN

CEREALES AVEC GLUTEN

- BLÉ = FROMENT
- SEIGLE
- ORGE = MALT

- **AVOINE**
(GLUTEN DIFFÉRENT,
SANS GLIADINE)



- **ÉPEAUTRE ***
- **KAMUT ***

FAIBLE
TENEUR
EN
GLUTEN

CEREALES SANS GLUTEN

- RIZ, RIZ SAUVAGE, TEFF
- MAÏS, MILLET, SORGHO

FECULENTS

SANS GLUTEN

- POMME DE TERRE
- PATATE DOUCE
- TOPINAMBOUR
- RUTABAGA
- HARICOTS
- PETITS POIS
- POIS CHICHES
- RADIS
- PANAIS
- CAROTTE
- SALSIFIS
- QUINOA
- AMARANTE
- SARRASIN