

CE QUE JE PEUX MANGER

Les aliments naturellement sans gluten



FRUITS ET LÉGUMES

Tous, sans exception
Frais, surgelés nature, purées 100 %
Attention aux préparations en sauce



CÉRÉALES ET PSEUDO-CÉRÉALES

Riz, maïs, millet, sorgho
Quinoa, sarrasin, amarante, teff
Éviter le vrac : contamination



LÉGUMINEUSES

Lentilles, pois chiches, haricots
Pois cassés, fèves, soja
Fibres et protéines végétales



PROTÉINES

Viandes et poissons non transformés
Œufs, sous toutes leurs formes
Sans marinade, sans panure



TUBERCULES ET FÉCULENTS

Pomme de terre, patate douce
Manioc, arrow-root, tapioca
Les alternatives les plus simples



OLÉAGINEUX ET GRAINES

Amandes, noisettes, noix
Lin, chia, tournesol, sésame, courge
Nature de préférence



PRODUITS LAITIERS

Lait, yaourts nature
Fromages non transformés
Vérifier les versions aromatisées



MATIÈRES GRASSES ET SUCRES

Huiles végétales, beurre, ghee
Miel, sirop d'érable, sucre de canne
Attention au malt d'orge



HERBES ET ÉPICES

Herbes fraîches ou séchées
Épices pures
Vérifier les mélanges tout prêts



BLÉ ♦ ORGE ♦ SEIGLE ♦ AVOINE ♦ ÉPEAUTRE

Les seuls mots à chercher dans une liste d'ingrédients — la loi impose de les déclarer en gras, quelle que soit la dose.