

Les céréales et dérivés* sans gluten

- Amarante
- Arrow-root
- Azukis
- Chanvre
- Châtaigne
- Coco
- Fonio
- Lentilles
- Lupin
- Maïs (oméga-6 → pro-inflammatoire)
- Manioc
- Millet jaune ou brun
- Patate douce
- Pépins de raisin
- Pois chiche
- Pommes de terre
- Quinoa
- Riz
- Sarrasin
- Soja
- Sorgho
- Tapioca
- Teff



Avec gluten

- B. Blé
- A. Avoine **
- S. Seigle
- O. Orge
- K. Kamut**
- E. Epeautre et petit épeautre**

* On peut les retrouver sous forme de céréales entières, flocons, farines, fécules, vermicelles, pâtes,...

- ** souvent bien / mieux tolérés - A supprimer si maladie cœliaque !
- NB: plus de gluten dans avoine et kamut que petit épeautre