

Remplacer les céréales à gluten

Les céréales à gluten:

Blé, orge, avoine, seigle, épeautres, khamut

Les céréales* sans gluten:

Riz, sarrasin, quinoa, amarante, millet
*ou graines

Le pain et les pâtisseries



Seront remplacés - si besoin - par leur équivalent sans gluten ou fait maison

Les pâtes et féculents



Seront remplacés par des pâtes sans gluten, des graines et légumineuses variées (sarrasin, quinoa, lentilles...)

Les farines



Seront remplacées par 70% d'une farine sans gluten + 30% de fécule/maizena

Les bières



Seront remplacées par une autre boisson ou une bière sans gluten

Les céréales du petit déjeuner



Seront remplacées par leur équivalent sans gluten

Les condiments



Bien vérifier, y compris les vinaigrettes et sauce soja, éventuellement remplacer par un assaisonnement maison

Le gluten caché



Dans les frites surgelées, plats préparés, vinaigre de malt, le chocolat, les charcuteries, les soupes, les conserves, les bouillons, glaces, épices...

Faire vos courses:

Pâtes → pâtes aux lentilles, riz, sarrasin Pain → pain sans gluten, pain des fleurs, galettes de riz
Céréales du matin → céréales sans gluten (sarrasin ou riz soufflé, flocons de riz, millet, sarrasin...)
Farine de blé → farine de riz, millet, pois chiches, châtaignes et maizena ou fécule de pommes de terre
Bière → bière sans gluten Sauce soja → sauce tamari

* Vérifier les ingrédients des produits habituels et ne pas les prendre s'ils contiennent:

Dextrose, amidon, glucose, maltodextrine de blé

* Si le paquet mentionne des traces ou que le produit a été fabriqué dans un lieu où il y a du gluten :

→ vous êtes **intolérant**: pas de problème!

→ vous êtes **allergique**: attention!



Ce logo vous permet d'être sûr que le produit est sans gluten. En revanche il peut y avoir du blé, et cela pose souvent problème.