

Sous forme de céréales entières, flocons, farines, fécules, vermicelles, pâtes...

Avec gluten

Blé
Seigle
Orge
Triticale
(croisement
blé et seigle)

Avec gluten

(anciens blés) **

Avoine
Kamut
Épeautre
Petit épeautre

** Souvent bien / mieux tolérés –
À supprimer si maladie cœliaque !



Sans gluten

Amarante
Azukis
Chanvre
Coco
Fonio
Kasha
Kudzu
Lentilles
Lupin
Maïs (mais oméga-6)
Manioc
Millet jaune ou brun
Patate douce
Pois chiche
Pommes de terre
Quinoa
Riz
Sagou (un type de palmier)
Sarrasin
Soja
Sorgho
Teff



Pensez aussi aux farines à base d'oléagineux (amande, cajou, châtaigne, noisettes, etc.)
Les liants : farine de pomme de terre, tapioca, arrow root, sagou, gomme de guar, agar-agar d'algues, psyllium, graines de chia, konjac, kudzu