

# Manger sans gluten en toute sérénité : le mémo pour vos courses

---

## Céréales et féculents naturellement sans gluten

- Riz (toutes variétés)
- Maïs
- Sarrasin
- Millet
- Quinoa
- Amarante
- Sorgho
- Teff

## Produits frais : la base de votre alimentation

- Tous les légumes et fruits frais non transformés
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs)
- Noix et graines non transformées
- Viandes, poissons et œufs frais (attention aux marinades, panures ou préparations industrielles)
- Produits laitiers nature (lait, yaourt nature, fromages à pâte dure)

## Aides culinaires et pâtisserie

- Fécule de maïs (Maïzena)
- Fécule de pomme de terre
- Farine de riz
- Farine de châtaigne
- Huiles végétales, beurre et margarines sans additifs suspects

## Précautions et vigilance : éviter les pièges

- Avoine : ne consommer que celle spécifiquement étiquetée 'sans gluten' pour éviter la contamination croisée.
- Vérification des étiquettes : traquer le blé, l'orge, le seigle, le malt et l'épeautre.
- Gluten caché : inspecter systématiquement la liste des ingrédients des sauces, bouillons en cube et mélanges d'épices.

- Produits transformés : privilégier les articles portant le logo 'épi de blé barré' pour garantir l'absence de contamination croisée.