

INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Vous êtes intolérant au gluten et vous voulez garder une alimentation gourmande et diversifiée ? Voici quelques conseils pour vous guider.

2 FACTEURS
ESSENTIELS
À RETENIR



Exclure tous
les produits
contenant
du gluten.



Se reporter
systématiquement
aux listes
d'ingrédients.



Comment repérer les aliments contenant du gluten ?

Les principales céréales contenant du gluten sont le blé, l'épeautre, l'orge, le seigle, l'avoine... Les produits courants qui en contiennent sont les pâtes, le pain, les pâtes à tarte, les gâteaux... **Pour se repérer**, le gluten est obligatoirement mentionné en gras dans la liste des ingrédients, comme tous les allergènes.

Comment adapter facilement un repas avec gluten en repas sans gluten ?

**AVEC
GLUTEN**



30g de
crevettes
panées

150g de lasagnes maison
+ 50g de salade
+ vinaigrette



70g de pain
+ 40g de
camembert



2 crêpes
de froment

**SANS
GLUTEN**



30g de crevettes
+ 10g de
mayonnaise
maison

150g de hachis
parmentier maison
+ 50g de salade
+ vinaigrette



70g de pain
sans gluten
+ 40g de camembert

1 muffin à base
de farine de riz



Penser au riz, au maïs, au quinoa, aux pommes de terre, aux légumes secs et aux autres farines (châtaigne, sarrasin...) pour des plats et des desserts toujours aussi savoureux ! En effet, il est important de continuer à consommer des glucides pour garder une alimentation équilibrée.



Utiliser des ustensiles différents pour préparer des plats avec et sans gluten.



Nestlé