

# 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