

Céréales avec et sans gluten

avec gluten

Les céréales contenant
les protéines formant le gluten



Blé tendre, blé dur,
blé de khorasan (kamut)
engrain, épeautre



Orge



Triticale



Seigle



Avoine*

sans gluten

Les céréales et autres graines
ne contenant pas
les protéines formant le gluten



Riz



Maïs



Millet



Sarrasin



Quinoa

* Même si l'avoine ne contient pas strictement les protéines qui forment le gluten, il est conseillé aux malades cœliaques de n'utiliser que l'avoine garantie sans gluten par le logo "épi barré".

Source : remis "Gluten & Santé", Passion Céréales, 2018