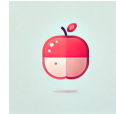


50 aliments sans gluten

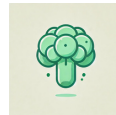
Fruits

- Pomme
- Banane
- Fraise -
- Mangue
- Kiwi



Légumes

- Carotte
- Brocoli
- Epinard
- Courgette
- Poivron



Céréales

- Riz
- Mais
- Quinoa
- Millet
- Patate douce



50 aliments sans gluten

Pseudo-céréales

- Sarrasin
- Amarante
- Arrow-root
- Manioc
- Tapioca



Farines

- Farine de riz
- Farine de maïs
- Farine de châtaigne
- Farine de pois chiche
- Fécule de pomme de terre



Graines & oleagineux

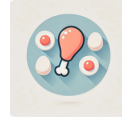
- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots rouges
- Amandes
- Noix de cajou



50 aliments sans gluten

Viandes & Oeufs

- Poulet
- Boeuf
- Poisson frais
- Fruits de mer
- Oeufs



Produits laitiers

- Lait nature
- Yaourt nature
- Fromage affine
- Fromage frais
- Creme entiere



Assaisonnements

- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Huile de colza
- Vinaigre de cidre



Boissons

- Eau
- The vert
- The noir
- Café pur
- Eau de coco

