

Simplifiez vos courses : Le guide des aliments naturellement sans gluten

Fruits, légumes et légumineuses

- Tous les fruits frais, surgelés (nature) ou séchés
- Tous les légumes frais, surgelés (nature) ou en conserve (au naturel)
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés
- Tubercules : pommes de terre, patates douces, manioc

Protéines brutes

- Viandes fraîches non marinées et non panées
- Poissons et fruits de mer frais ou surgelés (nature)
- Œufs
- Tofu nature
- Charcuterie artisanale (vérifier l'absence d'additifs ou de liants)

Céréales et féculents autorisés

- Riz (toutes variétés : basmati, thaï, complet, sauvage)
- Quinoa
- Sarrasin (en grains ou en farine)
- Maïs (en grains, polenta, farine)
- Millet
- Amarante
- Teff

Produits laitiers et matières grasses

- Lait nature
- Yaourts nature
- Fromages à pâte dure (type emmental, comté, parmesan)
- Beurre
- Huiles végétales (olive, colza, tournesol, etc.)

- Crème fraîche nature

Points de vigilance pour vos achats

- Méfiez-vous des produits transformés : les sauces, soupes et plats préparés contiennent souvent du gluten comme épaississant.
- Vérifiez systématiquement l'étiquette : la mention 'sans gluten' est votre meilleure garantie.
- Attention aux contaminations croisées : évitez les produits en vrac si les bacs sont partagés avec des céréales contenant du gluten.
- Privilégiez les produits bruts : plus un aliment est proche de son état naturel, moins il y a de risques de présence de gluten caché.