

# Fiche mémo

## Sensibilité au gluten



# Les aliments à éviter



Seigle



Blé



Avoine



Orge



Triticale



Epeautre



Kamut

**Conseil nutritionnel :** Si vous n'avez **pas** de maladie cœliaque, privilégier l'épeautre et le kamut qui sont des sources de blé ancien et donc mieux tolérées par l'organisme.