



PETIT GUIDE DES CÉRÉALES

AVEC ET SANS GLUTEN

SANS GLUTEN



Millet jaune



Millet brun



Quinoa



Amaranthe



Sarrasin



Teff



Fonio



Riz



Maïs

AVEC GLUTEN



Avoine



Blé



Épeautre



Petit épeautre



Blé Khorasan KAMUT®



Orge



Seigle