



## J'AI ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉ (MALADE) COELIAQUE

Si je consomme quelque aliment qui contient du blé, de l'orge, du seigle ou de l'avoine ou bien l'un des produits dérivés de ces céréales, je pourrais tomber très malade. Cela inclut la farine, le pain, les croissants, les pâtes, les friands, les croquettes, les panures, les sauces, les soupes, les pâtisseries, les biscuits, le malt, l'extrait de malt, bon nombre de charcuteries, bouillons Kub...

En revanche, nous (les coeliaques) pouvons consommer de la viande, du poisson, des oeufs, des légumes, des fruits, du riz, du maïs, du soja, ainsi que des pommes de terre. Ces produits doivent être cuisinés sans farine, à savoir, cuits (à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée), poelés, grillés, braisés ou consommés tels quels.

**MERCI**

[www.celiacosmadrid.org](http://www.celiacosmadrid.org)