

DIETA GLUTEN

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

Granos con gluten



Trigo

Espelta

Centeno

Cebada

Avena

Kamut

Triticale

Granos sin gluten

Trigo sarraceno

Maíz dulce

Mijo

Maíz

Arroz

Quinoa

Amaranto

