

# LA MALADIE CŒLIAQUE ET LE RÉGIME STRICT SANS GLUTEN

## ✓ JE PEUX CONSOMMER :

Viande, poisson, œuf, fromage, lait, légumes, fruits, riz, pomme de terre, maïs.. à condition qu'ils ne soient pas contaminés par les ingrédients interdits

Les produits porteurs du logo "épi barré" 

## ✗ JE NE PEUX PAS CONSOMMER :

Blé (froment, blé de Khorasan (Kamut), épeautre, petit épeautre, triticale), seigle, orge et tous leurs dérivés

Si le repas est cuisiné par une personne qui n'est pas habituée au régime sans gluten, il ne faut pas hésiter à demander la composition et la préparation des plats afin de contrôler l'absence de gluten



Même une infime quantité de gluten peut me rendre malade



**AFDIAG**Association Française  
des Intolérants au **Gluten**

## L'AFDIAG en quelques mots :

L'AFDIAG, ASSOCIATION FRANÇAISE DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN EST À VOS CÔTÉS POUR INFORMER, AIDER ET DÉFENDRE LES INTÉRÊTS DES PERSONNES INTOLÉRANTES ET HYPERSENSIBLES AU GLUTEN.

### Coaching téléphonique personnalisé

Lundi de 9h00 à 17h00  
Jeudi matin de 9h00 à 12h00

Pour rappel, ce service est réservé exclusivement aux adhérents de l'Association et se fait uniquement sur rendez-vous.

### Plateforme d'éducation à la santé

Un outil de formation gratuit, intuitif et interactif pour vous accompagner dans votre régime et dans votre quotidien.

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé et devenez expert du sans gluten.



### Permanences téléphoniques

le mercredi après-midi de 13h30 à 17h30  
et le jeudi matin de 9h00 à 12h30.



1 rue des Gâtines

75020 Paris

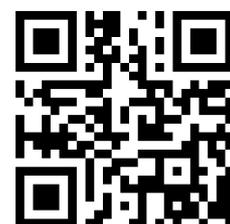
Tel : +33(0)1 56 08 08 22

afdiag@gmail.com

### BON À SAVOIR :

Ne pas débuter de régime sans gluten avant d'avoir fait un diagnostic de la maladie cœliaque.

Pour toute information sur les services et la documentation proposés par l'AFDIAG, contactez-nous.



[WWW.AFDIAG.FR](http://WWW.AFDIAG.FR)