



# CEREALES Y PSEUDOCEREALES

M<sup>a</sup> Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

<b>++ INFLAMATORIOS</b>	Trigo	Contienen gluten, lectinas, saponinas, fodmap, glifosato si no son ecológicos, inhibidores de nuestras propias enzimas
<b>INFLAMATORIOS</b>	Espelta, centeno	Contienen - gluten, lectinas, saponinas, fodmap el centeno, glifosato si no son eco, inhibidores de nuestras propias enzimas
<b>MEDIOS</b>	Avena, arroz, maíz, quinoa	Contienen lectinas, saponinas y glifosato si no son eco, inhibidores de nuestras propias enzimas
<b>-- INFLAMATORIOS</b>	trigo sarraceno, teff, amaranto	Contienen glifosato si no son ecológicos

