

Grup d'Aliments

Cereals

Plantes cultivades pel seu gra

Freqüència

A diari, 4-6 racions

Aporten

Rics en hidrats de carboni
proporcionen energia i fibra

Con gluten

AVENA



TRIGO



ESPELTA



CENTENO



CEBADA



ESCANDA
KAMUT
TRITICALE

Sin gluten

MIJO



QUINOA



MAÍZ



AMARANTO



ARROZ



SORGO

