

# CEREALES ALTERNATIVOS LIBRES DE GLUTEN:


## VALORACIÓN NUTRICIONAL Y COMPUESTOS BIOACTIVOS

Niro S et al. Foods, 2019.


		PROTEÍNAS	CAROTENOIDES	VITAMINA E	TIAMINA	RIBOFLAVINA
<b>CEREALES</b>	MIJO		↑		↑*	
	SORGO BLANCO				↑*	
	TEFF				↑*	
	ARROZ SALVAJE	↑*	↑			↑
<b>PSEUDO CEREALES</b>	QUINOA BLANCA	↑*		↑*		
	QUINOA PIGMENTADA	↑*	↑	↑*		
	CAÑIHUA	↑*	↑	↑*		
	AMARANTO	↑*		↑*		
	CHÍA	↑**				


\* Se considera fuente de dicho nutriente según la legislación Europea (Reglamento CE 1924/2006).

\*\* Se considera con alto contenido de dicho nutriente según la legislación Europea (Reglamento CE 1924/2009)

 [https://www.ehu.eus/es/web/laboratorio\\_gluten/home](https://www.ehu.eus/es/web/laboratorio_gluten/home)  
<http://www.ehu.eus/dieta-singluten/>

 [glutentaldea.ehu@gmail.com](mailto:glutentaldea.ehu@gmail.com)

 Facultad de Farmacia  
Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

 [gluten3s](https://www.instagram.com/gluten3s)



# GLUTEN GABEKO ALDIZKAKO ZEREALAK:


## BALORAZIO NUTRIZIONALA ETA KONPOSATU BIOAKTIBOAK


Niro S et al. Foods, 2019.


		PROTEINAK	KAROTENOIDEAK	E BITAMINA	TIAMINA	ERRIBOFLABINA
<b>ZEREALAK</b>	ARTATXIKIA		↑		↑*	
	SORGO ZURIA				↑*	
	TEFFA				↑*	
	ARROZ BASATIA	↑*	↑			↑
<b>PSEUDO ZEREALAK</b>	KINOA ZURIA	↑*		↑*		
	KOLOREDUN KINOA	↑*	↑	↑*		
	CAÑIHUA	↑*	↑	↑*		
	AMARANTOA	↑*		↑*		
	CHÍA	↑**				

\* Nutriente iturritzat hartzen da Europako legeriaren arabera (1924/2006 EB Erregelamendua).

\*\* Nutrientean eduki altua duela kontsideratzen da Europako legeriaren arabera (1924/2006 EB Erregelamendua).

 [https://www.ehu.es/es/web/laboratorio\\_gluten/home](https://www.ehu.es/es/web/laboratorio_gluten/home)  
<http://www.ehu.es/dieta-singluten/>

 [glutentaldea.ehu@gmail.com](mailto:glutentaldea.ehu@gmail.com)

 Facultad de Farmacia  
Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

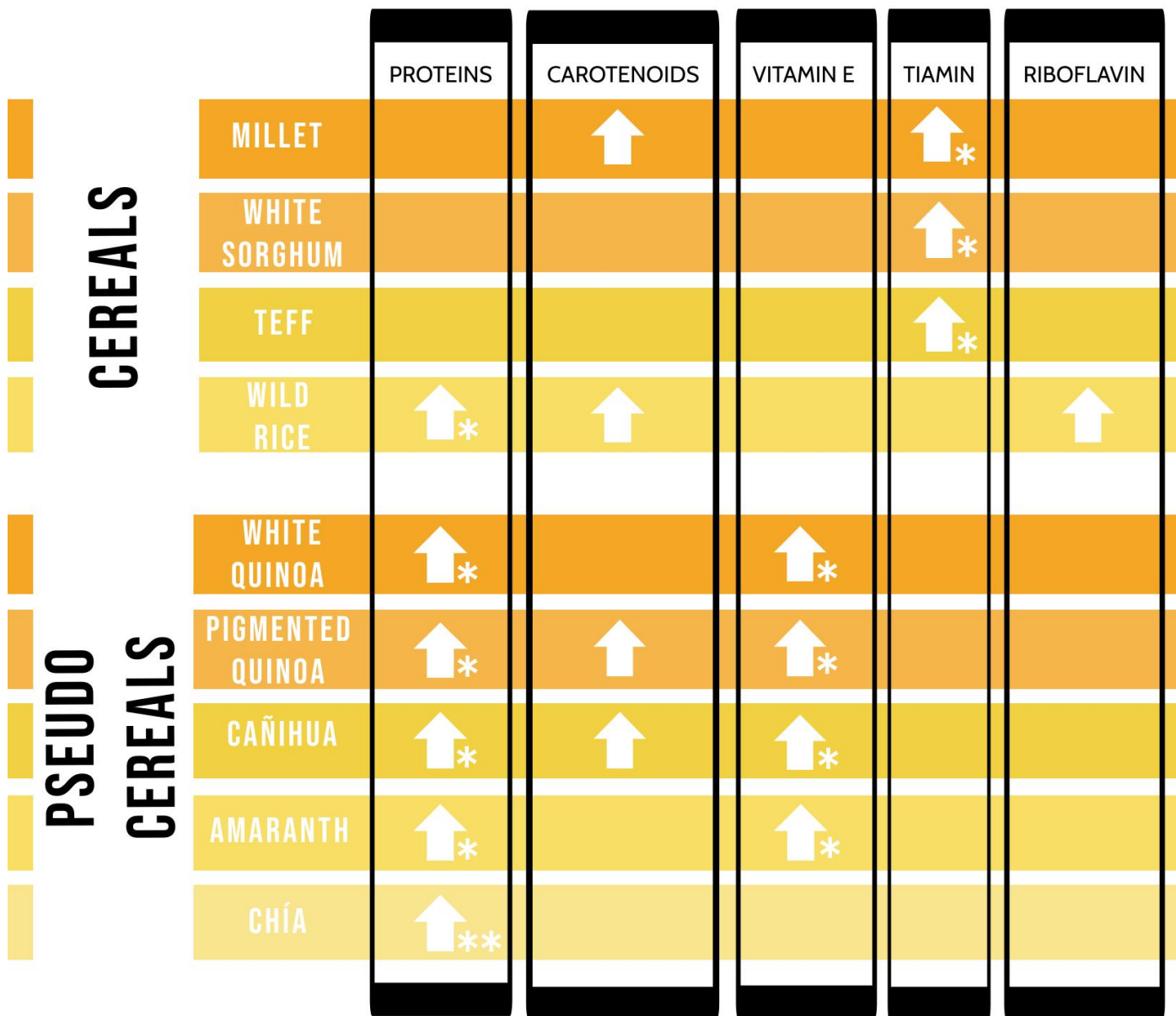
 [gluten3s](#)



# GLUTEN FREE ALTERNATIVE CEREALS:


## NUTRITIONAL EVALUATION AND BIOACTIVE COMPOUNDS


Niro S et al. Foods, 2019.




\*It is considered a source of this nutrient according to European legislation (Regulation EC 1924/2006)

\*\* It is considered as a food with high content of this nutrient according to European legislation (Regulation EC 1924/2006)

 [https://www.ehu.es/es/web/laboratorio\\_gluten/home](https://www.ehu.es/es/web/laboratorio_gluten/home)  
<http://www.ehu.es/dieta-singluten/>

 [glutentaldea.ehu@gmail.com](mailto:glutentaldea.ehu@gmail.com)

 Facultad de Farmacia  
 Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

 [gluten3s](#)

